РЕЦЕПТЫ

Соевая кулинария

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

РЕЦЕПТЫ

Соевая кулинария

Минск
СОВРЕМЕННЫЙ ЛИТЕРАТОР
1999

УДК 641.5
ББК 36.992
С 58

Серия основана в 1998 году

Автор-составитель *Т. И. Ревяко*

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части, а также реализация тиража запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

С 58 **Соевая кулинария** / Авт.-сост. Т. И. Ревяко. — Мн.: Современный литератор, 1999. — 192 с. — (Рецепты).
ISBN 985-6524-09-1.

В странах Востока соя возделывается уже не одно тысячелетие и используется в пищу в самом разнообразном виде. В западных же странах интерес к ней появился сравнительно недавно и был обусловлен заметно возросшим интересом людей к вопросам здорового и правильного питания, в котором все более важное значение приобретают продукты из сои.

Как включить в свой рацион соевые продукты?

Это вы можете узнать из книги «Соевая кулинария», предлагающей множество рецептов практически всех видов блюд, где в качестве основы или компонента используется соя. Без сомнения, употребление этих продуктов не только благотворно скажется на вашем здоровье, но и по своим вкусовым качествам удовлетворит самые высокие запросы.

УДК 641.5
ББК 36.992

ISBN 985-6524-09-1

© Современный литератор, 1998

ВВЕДЕ

История
уже шестью
полагать, ч
турных рас
с незапамят

Центром
является Се
чжурия. Из
в древности
другие терри
Корею, Инди
го Востока. 2
проникать в
верный Кавк
стала извест
известность
родной выст
рой китайцы
нообразие бл

ВВЕДЕНИЕ

История возделывания сои исчисляется уже шестью тысячами лет. Есть все основания полагать, что это одно из древнейших культурных растений, используемых человеком с незапамятных времен.

Центром происхождения культурной сои является Северо-Восточный Китай — Маньчжурия. Из своего первичного центра еще в древности соя начала распространяться на другие территории — Японию, Южный Китай, Корею, Индию, в области Российского Дальнего Востока. 200—300 лет тому назад соя начала проникать в Грузию, на Украину, Кубань и Северный Кавказ. В Западной Европе и США соя стала известна лишь в 1712 году, но широкую известность получила только после международной выставки в Вене в 1878 году, на которой китайцы демонстрировали большое разнообразие блюд из нее: ведь для народов Юго-

Восточной Азии соевые бобы являются основой национальной кухни.

Рисунки сои обнаружены на камнях, костях и черепашьих панцирях; она отражена во многих памятниках народного эпоса стран Юго-Восточной Азии. О ней здесь слагали песни, легенды, сказания как о чудесном растении — друге человека и в радости, и в беде, спасителе от голода и болезней, знаменосце мужества, трудолюбия, благородства, супружеской верности и согласия. Соя входила в ритуалы встречи весны, дней осеннего благоденствия и застольного веселья. Семена этих растений во время торжественных церемоний китайский император сеял собственными руками.

Слово «соя» произошло от китайского «шу» и означает буквально «большой боб». Ученые-китаеведы на основании изучения данных анализа древнего рисуночного письма пришли к выводу, что это слово было в китайском языке уже в XI веке до нашей эры.

О возделывании этой культуры упоминается в самой ранней литературе. Первые записи о ней встречаются в V в. до н. э. в рукописи китайского императора Шеньнуна «Сведения о лекарственных средствах», где соя характеризуется как одно из пяти волшебных и лекарственных растений; четыре других — это рис, ячмень, пшеница и просо. В странах

Юго-Восточной Азии тысячи лет назад люди знали сотни рецептов различных лекарств, основанных на использовании сои.

Приоритет открытия питательных свойств сои принадлежит китайцам. В книге «Циминьяошу» приводится описание способов изготовления из сои соуса и других продуктов и приправ. В Минскую эпоху (1368—1644) уже имелись подробные описания способов производства масла из семян сои.

Уникальные свойства соевых бобов были замечены и эффективно использованы в своих целях многими религиями, проповедующими вегетарианство, в том числе широко распространенным на Востоке буддизмом. В глубокой древности буддийские монахи уже умели изготавливать из сои сыр, молоко, соевый соус и другие полезные блюда. Это отразилось в пословице «Кто ест суп из овощей и соевого творога, тот создает благополучие».

Соя с древних времен служила также заменителем мясных продуктов. Один из характерных и, пожалуй, исключительно национальных приемов китайской кулинарии — это настойчивое, а порой даже навязчивое стремление к маскировке истинного состава и качества продуктов. Соевой растительной массе всегда стремились длительной (иногда многолетней!) обработкой придать запах сыра, ветчины, колбасы, яиц.

Писательница Ванда Василевская, путешествовавшая по Китаю, в своей книге «Под небом Китая» пишет: «Мы ели соевый сыр — великолепную лапшу из него. Имитация мяса, птицы, рыбы из сои. Соус из сои. Острые приправы из сои. Наверное, нет такого блюда, которого нельзя было изготовить из сои, и нет блюда, которое благодаря сое не стало бы более вкусным...» Особенно поразили ее предложенные в одном из буддийских монастырей исключительно «монашеские», вегетарианские блюда. «Нам предложили список блюд. Переводчик старательно перевел: из задней ляжки жареный гусь, плавники акулы, жареные в сухарях с капустой, курица с макаронами и грибами. От удивления раскрываем рот. И это буддийские блюда? Где же вегетарианство?

Вот лежит перед нами кусок жареного гуся. Коричневая прожаренная корочка. Мелкие пупырышки, как на корочке обыкновенного гуся. Вы пробуете. Гусь, без сомнения, гусь. Но вас обманывают глаза, обманывает ваш вкус. В этом гусе нет ни грамма мяса. Это китайское волшебство, которое из сои и приправ сможет сделать все что хочет.

Уж имеет вкус настоящего ужа. Курица имеет вид и вкус настоящей курицы, в ней даже есть косточки. И только разрезая их, мы угадываем, что это бамбуковые ростки и их можно съесть полностью...»

Не говоря уже о странах Востока, где соя возделывается уже не одно тысячелетие и используется в пищу в самом разнообразном виде, соевые продукты находят все более широкое распространение и применение во многих странах Запада, Америке, а теперь и у нас.

Соевые продукты — это не только идеальный источник ценного растительного белка, но и, согласно последним исследованиям ученых, — эффективное естественное лечебное средство. Тысячелетия назад люди поняли это интуитивно, а теперь наука подтвердила эти «волшебные» свойства сои. Именно поэтому, по мнению ведущих диетологов мира, продукты из сои станут основой здорового питания человека в XXI веке.

Как включить в свой рацион столь полезные соевые продукты?

Об этом вы можете узнать из нашего сборника, предлагающего множество рецептов практически всех видов блюд, где в качестве основы или компонента используются продукты из сои. Без сомнения, употребление этих продуктов не только благотворно скажется на вашем здоровье, но и по своим вкусовым качествам удовлетворит самые высокие запросы.

Знакомясь с рецептами, вы столкнетесь с такой особенностью, как указание меры

продуктов в «стаканах» или «чашках». Эта мера типична для многих зарубежных кухонь, поэтому мы ее сохраняем в рецептах, сделав следующую оговорку: для отмеривания продуктов вместо чашки можно использовать обычный граненый стакан (200 мл).

«ВОЛШЕБНЫЕ» СВОЙСТВА СОИ

Белок — основной строительный материал, необходимый для роста любого животного организма. Среди возделываемых у нас сельскохозяйственных растений больше всего белка содержит соя. Сравните: в зерне пшеницы содержится 12—15 % белка; кукурузы — 10—12 %; овса — 13—14 %; гороха — 23—28 %, а сои — 36—48 %! По усвояемости же организмом белок сои не имеет себе равных среди других растений.

Белок сои, в отличие от белка других растений, близок к белку животного происхождения: почти тот же состав аминокислот. В соевых же семенах его в 14 раз больше, чем в курином мясе, в 4 раза больше, чем в куриных яйцах, и в 3,5 раза больше, чем в говядине. Преимущество соевого белка перед белком животного происхождения заключается в том, что

он поступает в желудок человека без холестерина животных жиров. Это значит, что, заменяя животный белок на соевый, уменьшается риск возникновения болезней, связанных с увеличением хрупкости сосудов и отложением солей.

Аминокислотный состав соевого белка дополняет аминокислотный состав зерна злаков. Поэтому соя хорошо сочетается со злаками. Пропорции между соей и злаками должны быть в пользу злаков, так как соя содержит в 3—4 раза больше белка.

При большом количестве белка в сое мало углеводов, но это оказывается только плюсом, так как делает ее незаменимым продуктом для питания больных, страдающих сахарной болезнью. Кроме того, белковые продукты из сои не дают тех нежелательных последствий, которые бывают при длительном питании только чисто мясными продуктами.

Большая часть (88—90 %) соевых белков водорастворима. Эти белки наиболее легко усваиваются организмом, и именно этим соя выгодно отличается не только от зерновых, но и от других бобовых растений. Поэтому лучше использовать такую технологию приготовления пищи, при которой водорастворимые белки находятся в растворе, т. е. сваренная и размельченная соя полезнее для здоровья, чем поджаренная или испеченная.

В соевых бобах содержится также 17—20 % масла, что превосходит даже мясные продукты: говядину — почти в 1,5 раза, куриное мясо – в 5 раз и куриные яйца — почти вдвое. По калорийности же соя уступает только свинине.

Из всех растительных жиров соевое масло обладает самой высокой биологической активностью и усваивается организмом на 98 %. Соевое масло - прекрасный продукт для салатов и майонезов, для приготовления разнообразных блюд. Но не только в этом его ценность. стерилизованная натриевая соль соевого масла при подкожном впрыскивании усиливает стойкость организма к туберкулезу.

Из соевого масла можно в большом количестве извлечь мужские и женские гормоны, необходимые для поддержания жизненных сил человека и сохранения потенции мужчин старше среднего возраста. Употребление в пищу соевого масла предупреждает гипертонию и атеросклероз.

В соевых бобах содержатся витамины А, B_1, B_2, B_3, B_6, Р, К, Е, С, провитамин РР. Только одного витамина B_1 в соевом зерне втрое больше, чем в сухом коровьем молоке. А поскольку витамин B_1 предотвращает расстройство нервной системы и улучшает сердечную деятельность, то вполне ясна роль сои, снижаю-

щей современное зло — неврастению. Витамина B_2 в сое в 6 раз больше, чем в пшенице, ячмене, овсе, гречихе, и в 3 раза больше, чем в зерне желтозерной кукурузы.

Особенно много в соевом зерне калия, кальция, фосфора и железа. В нем кальция в 12 раз, фосфора в 8 раз и железа в 7 раз больше, чем в пшеничном хлебе. Причем железо сои на 80 % биологически доступно организму. Соевый белок в сравнении с мясом содержит почти в 2 раза больше фосфорной кислоты и в 4 раза больше минеральных веществ. Кроме того, белок сои в отличие от белка мяса, не дает в организме пуриновых оснований, приводящих к подагре.

В фармакологии сою используют также как сырье для изготовления препаратов улучшающих деятельность головного мозга и при лечении диабета. Из нее производят лекарственные препараты, стимулирующие функции центральной нервной и половой системы.

Бобы сои обладают жаропонижающим и противовоспалительным свойствами, их применяют при простудных заболеваниях, для снятия головной боли. Употребление соевого молока и продуктов из него очень важно для детей, страдающих диатезами и аллергией к животному белку. Фосфатиды, содержащиеся в соевом масле, используются в качестве

эмульгаторов при приготовлении различных детских лекарственных форм.

Сою также используют для изготовления лекарств при лечении лучевой болезни, что чрезвычайно важно для жителей Беларуси, Украины и России после Чернобыльской аварии. Радиозащитные свойства сои основаны в основном на наличии в ней большого количества фитатов. Фитаты — фосфорные соединения, способные вступать в соединение с токсическими и радиоактивными элементами и выводить их из организма через желудочно-кишечный тракт.

Таким образом, использование в рационе соевых продуктов позволяет значительно улучшить результаты лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, анемии, расстройств нервной системы, сахарного диабета, болезней пищеварительного тракта, почек, печени, желчевыводящих путей и многих других недугов.

Соя представляет интерес также для увеличивающегося числа сторонников вегетарианского питания и верующих в нашей стране, так как с ее помощью обеспечение организма белком, сытной пищей — не проблема, особенно во время постов.

Почему же соя, обладая такими ценнейшими химическими и биологическими свойствами, сразу же не нашла в широких массах ев-

ропейского населения такого же признания, как, например, картофель, также пришелец из других стран?

Дело в том, что соя для изготовления из нее пищевых продуктов требует некоторой подготовки. Следует отметить, что зерно ее, в отличие от других бобовых (фасоли, гороха, нута и др.), разваривается значительно хуже. Не зная особенностей варки сои, иногда можно потерять терпение возле кастрюли, а зерно останется таким же твердым как и было. Для хорошей развариваемости сои требуется или предварительная ее подготовка, или специальная посуда (скороварка)

Вторая причина, мешающая широкому включению сои в ассортимент пищевых продуктов, — некоторый специфический запах, который, однако, может быть ликвидирован специальной обработкой.

Третья причина — это почти полное отсутствие специальной литературы — рецептов, советов, как превращать сою в великолепный продукт питания. Эта книга — одна из первых попыток объединить имеющуюся рецептуру по использованию сои в качестве пищи.

СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

НЕЗРЕЛЫЕ СЕМЕНА И РОСТКИ СОИ

Еще в древности соя использовалась человеком не только как пища, но и как лекарство. Свежие овощи полезны сами по себе, но особенно богаты — кальцием, фосфором, витаминами С и Р -- молодые ростки бобовых, особенно ростки сои Витаминный салат из них может использоваться как эффективное средство против авитаминозов круглый год. Для этих целей могут использоваться также и молодые незрелые семена.

Блюда с этими продуктами традиционны для восточных кухонь, но сейчас уже и европейцы очень многие блюда приправляют молодыми ростками сои или применяют их в качестве салата или витаминного гарнира. Но кроме этого из ростков сои

можно приготовить супы и различные соусы.

Технология выращивания ростков доступна каждому.

Бобы сои замочить на сутки в воде комнатной температуры (не выше 25 °С) для набухания. Затем пересыпать их в марлю (можно использовать льняную или хлопчатобумажную ткань), положить на дно кастрюли и поставить в теплое место, марлю ежедневно смачивать водой, а бобы промывать 2 раза в день.

Через 3—4 суток бобы сои обильно прорастут. Ростки до 5 см готовы к употреблению. Их надо промыть, отжать влагу и далее действовать в соответствии с рецептом. В процессе проращивания важно, чтобы кастрюля всегда была закрыта крышкой.

Из 400 г семян получается 1,5 кг соевых ростков. Ростки вполне могут заменять зеленые овощи, они очень питательны, быстро варятся (4—5 минут). Перед приготовлением какого-либо кушанья их необходимо обварить кипятком.

Ростки сои для хранения можно высушить в духовке.

Из незрелых соевых семян можно готовить вкусные и питательные консервы, а также использовать для приготовления супов, соусов и др., однако для извлечения зерен из бобов также нужна некоторая дополнительная под-

готовка. Бобы нужно на 5 минут опустить в кипящую воду, что облегчит извлечение из них зерен.

СОЕВОЕ МОЛОКО. ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Молоко... По сухим академическим справочникам, молоко — секреторная жидкость, вырабатываемая молочными железами млекопитающих животных, предназначенная для питания детенышей. Выработка молока считалась привилегией самок. Поставщики молока для человека — животные, и в первую очередь коровы.

Но теперь известно, что молоко, почти не уступающее по своей питательной ценности и усвояемости организмом, можно приготовить из зерна сои. Полученное по специальной рецептуре соевое молоко по внешнему виду и физическим свойствам нельзя отличить от коровьего.

Соевое молоко обладает диетическими свойствами. Кислотный сверток его в желудке значительно нежнее и более мелкой структуры, чем сверток коровьего молока. Соевое

молоко вызывает меньшее выделение желудочного сока, чем коровье. Работа желудка и кишечника при этом слабее, что очень ценно при ряде заболеваний. Его рекомендуется принимать при язвах желудка, перитональном раздражении, гиперсекреции желудка хорошо оно при острых и хронических инфекционных заболеваниях: брюшном тифе, диабете.

Протеин соевого молока очень легко усваивается; его усвояемость достигает 93 %. Жиры соевого молока равномерно распределяются, легко проходят через стенки кишечника и прямо поступают в кровь. Соевый сахар, хотя его и очень мало, приравнивается к глюкозе, так как он, не перевариваясь сразу поступает в кровь.

Из соевого молока путем выпаривания получают порошок кремоватого цвета, имеющий приятный ореховый запах. Это сухое соевое молоко, эффективно применяемое в качестве продукта для питания младенцев как полноценный заменитель материнского молока.

Соевое молоко теперь имеется в продаже, но его можно приготовить и в домашних условиях следующим образом.

1 кг сухого зерна сои замачивают в сетке подсоленной воде комнатной температуры на 16—18 часов. Нужно следить за тем, чтобы

вода полностью покрывала зерно. После указанного времени воду слить, набухшее зерно промыть и пропустить через мясорубку с возможно мелкими отверстиями решетки. Всю эту измельченную массу залить 4 литрами слегка подсоленной воды комнатной температуры и оставить на 40 – 50 минут, несколько раз перемешивая деревянной лопаточкой. После указанного срока эту измельченную и смешанную с водой массу поместить в тканевый мешочек и хорошо отжать. Отжатую массу еще раз пропустить через мясорубку или размельчить в глиняной посуде деревянным пестом (макитра и макогон). Вторично измельченную массу вновь залить 4 литрами слегка подсоленной воды комнатной температуры, дать постоять 40 – 50 минут, перемешивая за это время несколько раз, и опять поместив в тканевый мешочек — отжать. Первую и вторую порцию жидкости, которая уже приобрела беловато-желтоватый цвет, смешать и прокипятить. При кипячении нужно следить за тем, чтобы молоко не «убегало», так как оно «выскакивает» из кастрюли более энергично, чем коровье молоко

После кипячения на соевом молоке, так же как и на коровьем, образуется довольно вкусная пенка. Приготовленное таким образом молоко при употреблении его в чистом виде имеет некоторый гороховый привкус. Но свя-

ренный на таком молоке кофе теряет этот привкус и неотличим от кофе, сваренного на коровьем молоке.

Используется для приготовления напитков, каш, блинов, пудингов, супов, в выпечке. Хранится так же, как и коровье молоко

Такое молоко полезно людям, страдающим аллергическими заболеваниями и имеющим пониженную кислотность желудочного сока, его можно давать и маленьким детям

КЕФИР, ПРОСТОКВАША,

РЯЖЕНКА ИЗ СОЕВОГО МОЛОКА

Поставленное в теплое место соевое молоко через 12—18 часов закисает, образуя простоквашу, которая по внешнему виду, консистенции и вкусу почти не отличается от простокваши из коровьего молока

Соевое молоко, заправленное кефирными зернами, образует кефир, а заправленное сметаной (2 ложки сметаны на 1 л молока) - ряженку.

Эти продукты можно использовать в кулинарии аналогично молочным продуктам из коровьего молока.

АЦИДОФИЛИН

Ацидофилин изготавливают следующим образом. В чистое соевое молоко, используя тщательные методы бактериологической техники, добавляют большое число ацидофильных бацилл.

В кишечнике здорового человека всегда обитают эти полезные бациллы. Запоры, потеря аппетита, образование желтого налета на языке, головные боли, неспокойный сон, а также ряд других симптомов показывают, что в кишечнике мало ацидофильных бацилл или что они отсутствуют

При отсутствии нужного количества ацидофила в кишечнике появляются вредные гнилостные бактерии. Регулярное потребление кислого соевого молока обеспечивает постоянное наличие в кишечнике ацидофила и молочной кислоты и одновременно препятствует появлению вредных бактерий

СОЕВАЯ МУКА

Мука является основным соевым продуктом в мире. Выглядит почти как пшеничная

но имеет нежный кремовый цвет и легкий ореховый запах.

Питательность соевой муки исключительно велика. 500 граммов такой муки по содержанию белка можно приравнять к 1 килограмму творога, 1,5 килограмма говядины, 40 куриным яйцам. Особенно богата она незаменимыми аминокислотами, минеральными веществами, фосфатидами, лецитином и цефалином. Однако выпекать хлеб из одной соевой муки из-за отсутствия в ней крахмала нельзя: хлеб расплывается и не подходит. Поэтому ее следует комбинировать с крахмалистыми продуктами: крахмалом, мукой зерновых культур, кукурузой, рисом, картофелем. Наиболее подходящей пропорцией является 10—20%.

Если вам не удалось купить соевую муку промышленного изготовления, ее можно получить из семян в домашних условиях. Сделать это несложно. Очищенные от примесей семена промывают, сушат, освобождают от кожуры и измельчают на мельнице, кофемолке или жерновах.

Для улучшения вкуса соевой муки зерно в закрытом сосуде нужно подвергнуть 10–12-минутной обработке насыщенным паром, после чего просушить и размолоть.

Следует, однако, помнить, что такая мука не может храниться долго и быстро (пример-

но через 2 недели после помола) прогоркает ввиду наличия большого количества масла. Хранить ее необходимо в сухом прохладном месте.

Использование соевой муки многообразно: в производстве печенья, пряников, некоторых сортов плиточного шоколада. Поджаренная смесь соевой и пшеничной муки, взятых в равных долях, — хорошая заправка для супов и вкусная приправа к овощным блюдам. При добавлении соевой муки к мясному фаршу улучшается как его питательная ценность, так и вкус. Из такого фарша можно приготовить фрикадельки, колбасы, паштеты, а также использовать как начинку при фаршировании овощей.

Соевую муку можно использовать также в качестве заменителя яиц: 1 яйцо = 2 столовые ложки муки + 2 столовые ложки воды.

Соевая мука — также и ценное лечебное средство. Из нее можно выпекать хлеб для желающих похудеть, рекомендуемый всем, кто страдает излишней полнотой. В таком хлебе много протеина — белка, подавляющего чувство голода.

Из обезжиренной соевой муки изготавливают так называемое «соевое мясо». Текстурированный белок «мяса» имеет форму и текстуру фарша, гуляша, отбивных — того, что вы решили приготовить.

«Соевое мясо» поступает в продажу в сухом (обезвоженном) виде, поэтому его нужно перед употреблением размочить или отварить (на упаковке можно прочесть инструкцию). При этом нужно помнить, что за счет поглощения воды объем «соевого мяса» увеличится в 2,5 –4 раза (степень увеличения веса также указывается на упаковке продукта).

В рецептах этой книги указан расход полуфабриката, то есть «мяса» уже в размоченном или отваренном виде.

СОЕВЫЙ СЫР ТОФУ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ

ТОФУ НА ДОМАШНЕЙ КУХНЕ

Тофу — это один из самых универсальных и экономичных белковых продуктов, какие только существуют. Он отличается высоким содержанием белка, низкокалорийностью и низким содержанием жира и углеводов. Этот белый мягкий «кирпичик» качественного растительного белка можно превратить во что угодно, начиная с аппетитных вторых блюд и гарниров, салатов и салатных заправок, подливок, паст, соусов, супов и заканчивая восхитительными десертами. Сыру тофу

можно придавать любой вкус и аромат, а при соответствующей обработке тофу имитирует вкус практически любых продуктов животноводства.

Тофу бывает нескольких видов, от очень мягкого и нежного до очень твердого, сильно спрессованного сыра, который можно нарезать тонкими ломтиками. Содержание белка в тофу зависит от его плотности и содержания влаги: чем плотнее тофу, тем выше содержание белка. Также, более плотный тофу легче нарезать ломтиками или кубиками. В свою очередь, более мягкий [illegible] легко размять или растереть в миксере.

Соевый сыр тофу очень распространенный продукт не только в Азии, но и в Западной Европе и Америке. При желании он может быть изготовлен и в домашних условиях.

Самый распространенный способ изготовления тофу - - из соевого молока. Для того, чтобы створожить соевое молоко (свертывание белка казеина), в традиционной китайской кухне используют морскую соль или порошок гипса. Гипс растворяют в воде (4 весовых части воды на часть гипса). Раствор вливают в соевое молоко в соотношении 1:140. Через 10 – 15 минут казеин начинает свертываться, превращаясь в хлопья, отделяется от сыворотки и оседает на дно. Сыворотку можно осторожно отчерпнуть ковшом

Остатки сыворотки процеживают через хлопчатобумажное полотно на сите или глубоком дуршлаге. Полученная масса бледно-желтого цвета – соевый творог. Для придания вкуса его можно сдобрить бульоном из овощей, настойкой перца или чеснока.

Соевый творог отжимают в полотняном мешочке с помощью груза. Полученный сыр пресен на вкус, но по питательной ценности он не уступает мясу, яйцам, а по перевариваемости даже превосходит их. В таком виде тофу — скоропортящийся продукт. Его надо употреблять сразу же. Используется в пищу в сочетании с другими продуктами.

Сыр тофу может быть изготовлен и из соевой муки. Приводим и этот рецепт.

0,5 кг соевой муки, 3 л теплой воды, 1,25 чайной ложки нигари (нигари — это специальная, выпускаемая в Японии соль, получаемая из морской воды, для створаживания соевого молока. Нигари можно заменить на 3 чайных ложки сульфата магния, или 6 столовых ложек лимонного сока, или 1 столовую ложку хлористого кальция) или 0,25 стакана яблочного уксуса.

Влить в муку немножко воды и тщательно перемешать, чтобы предотвратить образование комков, затем всю остальную воду. Оставить полученную смесь на полчаса. Затем поместить ее в мешочек для фильтрации и прес-

совать в дуршлаге как можно тщательнее. Затем добавить еще 0,5 л воды и еще раз прессовать. Полученное соевое молоко поставить на плиту, довести до кипения и тут же уменьшить огонь. Для створаживания использовать нигари или яблочный уксус, предварительно хорошо растворенные в 1 стакане холодной воды. Размешать молоко и влить в него половину створаживающего раствора. Если через несколько минут молоко не расслоится на сыворотку и творог, добавить больше раствора.

Осторожно переместить створоженную массу в матерчатую сумочку, последнюю в высокий дуршлаг (он может иметь ту форму, которую вы желаете придать тофу), а дуршлаг в кастрюлю. Закройте сумочку, положите на нее груз и прессуйте около 15 минут. Обычно этого достаточно, но чем больше время прессования, тем тверже тофу.

Наполните раковину или большой таз холодной водой. Уберите груз и переместите дуршлаг в холодную воду и осторожно освободите сумочку со створоженной массой из дуршлага.

Разверните осторожно матерчатую сумочку под водой и плавно опустите тофу на дно. При необходимости можно разрезать на кусочки и осторожно вытащить для подсушивания. Если вы не будете использовать тофу

сразу, некоторое время его можно хранить в холодильнике в посуде с водой или в морозилке.

Заморозка тофу дает более упругую «мясную» его консистенцию. При заморозке цвет тофу меняется с белого на светло-золотистый. Его разрезают на мелкие кубики, замораживают на ночь, затем сушат на солнце при условии, чтобы высыхание шло медленно. Из мороженого тофу можно приготовить те же блюда, что и из свежего, но вкус этих блюд иной. Обычно его перед употреблением заваривают в воде. Если разрезать мороженый тофу мелкими ломтиками, поджарить в соевом масле, дать маслу стечь, получится продукт, который может храниться достаточно долго.

Замороженный и оттаявший тофу напоминает губку, поэтому легче впитывает в себя маринад или соус, чем свежий. Маринуют тофу для того, чтобы он впитал в себя аромат маринада, которым могут служить сладкая или соленая вода с ароматной зеленью (укроп, петрушка, сельдерей), водка, пиво, настои черемши, чеснока, корицы, имбиря, ванили и т. д. Минимальное время маринования — 12 часов; во избежание размножения бактерий делать это необходимо в холодильнике. При варке тофу аромат маринада теряется, поэтому его лучше ис-

пользовать для приготовления холодных блюд.

Мариновать тофу нужно исключительно в стеклянной, эмалированной или посуде из нержавеющей стали. В процессе необходимо периодически переворачивать кусочки или использовать лопатку, с помощью которой можно набирать маринад и поливать им кусочки тофу.

Один из способов приготовления консервированного тофу, распространенный в Северо-Восточном Китае, заключается в выдерживании его под прессом в ткани. Получившаяся плитка подсушивается в горячем сухом котле, затем варится в крутo посоленной воде с добавлением растительных пряностей и высушивается на циновке. Такой тофу крепкий, упругий и может долго сохраняться. Его используют в супах и соусах вместо мяса или вместе с мясом или подают в виде мелких ломтиков к пиву.

Если тофу коптить, как мясо, он приобретает вкус ветчины.

Традиционная японская технология изготовления соевого сыра «нетто» отличается от китайской тем, что для осаждения белка там пользуются не солями, а бактериями. Хорошо промытые семена сои кипятят в течение 5 часов, затем, когда масса остывает до 20—30 градусов, ее раскладывают на рисовую соломку

завязывают все вместе в холст и выносят в теплый и темный погреб, где и происходит брожение. Считается, что такой сыр отличается от тофу более нежным вкусом.

Сыр тофу — это полноценный растительный белок, который очень легко усваивается организмом человека. Он является превосходным продуктом питания для людей со слабым желудком и идеальным белковым продуктом для страдающих сердечными заболеваниями, так как не содержит холестерина. Его можно включать в рацион людям с аллергической реакцией на молоко и яйца. В нем содержатся все незаменимые аминокислоты, необходимые для жизнедеятельности организма.

СОЕВЫЙ ТВОРОГ

Соевый творог делается из соевых бобов. Для приготовления соевого творога соевые бобы замачивают, затем растирают и полученную кашицу отжимают через ткань. Выжатое соевое молоко кипятят и, добавив к нему уксус, дают свернуться. Полученную творожную массу отжимают, прессуют и режут на куски.

Есть мягкий белый соевый творог, похожий по консистенции на творожную пасту и два более твердых вида – белый и желтый напоминающих по консистенции сыр. Соевый творог продается в виде лепешек диаметром около 5 см. Обжаренный соевый творог приобретает коричневый цвет, продается он небольшими кубиками.

СОЕВАЯ ПАСТА

Пасту производят из соевой массы, но после брожения соевые бобы не варят, а сушат на солнце. Паста имеет кисло-сладкий, солено-острый специфический вкус-соя.

Используют ее для приготовления мясных блюд.

Лучшая соевая паста делается в Китае и продается в бутылках или кувшинах; одни ее сорта белого, другие красного цвета.

В древних рецептах корейцев можно встретить свой, национальный способ приготовления соевой пасты. В Корее соевые бобы варят без соли несколько часов, пока они не разварятся. Затем их пропускают через мясорубку и из образовавшейся массы делают несколько шариков, каждый перевязывают

крест-накрест соломинкой, подвешивают к потолку в кладовой, где они и висят с ноября по февраль. В феврале затвердевшие шарики снимают и дробят на кусочки, которые потом размельчают и промывают над ситом соленой водой. Массу, оставшуюся на сите, еще раз солят и кладут в бочку. Бочку устанавливают дней на десять в теплом месте. По истечении этого времени соевая паста готова к употреблению.

СОЕВЫЙ СОУС

Это понятие объединяет различные виды соусов, состоящих из смеси соевой пасты и соли в разных пропорциях и с разной степенью выдержки. Соевые соусы очень стойки при хранении. Поэтому изготавливают их промышленно, в готовом, фасованном виде. Поскольку крепость соевого соуса очень высока, то емкости 0,5 л хватит надолго. Если решите осваивать китайскую, да, впрочем, и любую другую восточную кулинарию, вам придется его приобрести.

Имеются два основных вида соевого соуса, поступающих в продажу вне Китая. Это красный соус (вернее, темно-коричневый), силь-

но соленый, и белый (вернее, бежевый), не столь резко соленый. На столе в Китае, повторим, соевый соус заменяет соль. Без соевого соуса вы сможете приготовить только самую ограниченную часть блюд кухни Китая. Если без фенхеля можно обойтись, кунжутное масло заменить душистым, имбирь весьма желателен, то соевый соус (хотя бы один его вид) просто необходим.

Соевый соус получается в результате длительного брожения разваренных семян сои при участии специальных грибков — темно-коричневая жидкость с приятным запахом и острым вкусом. Соевый соус помогает перевариванию грубой растительной пищи и по своему физиологическому действию может заменить мясные экстракты, супы и другие вещества животного происхождения, стимулирующие работу пищеварительных органов.

Соевый соус значительно улучшает вкус пищи и повышает аппетит. Одной столовой ложки соевого соуса на кастрюлю самого пресного супа достаточно, чтобы сделать его вкусным.

Обычно соус приготавливают на заводах и доставляют потребителю расфасованным. У нас в стране он иногда появляется в продаже, его привозят из Кореи или Китая. При желании и терпении можно приготовить со-

евый соус в домашних условиях, тем более что он не требуется в больших количествах и может долго сохранять свои свойства при хранении Соевый соус используется как приправа не только к соевым блюдам, но и для других кушаний — винегретов, салатов, макаронных изделий, рыбы, мяса, пельменей, овощных супов

Существует много способов приготовления соевого соуса Самым распространенным и вкусным считается китайский рецепт тамари.

Чистые семена сои разваривают и раскладывают комьями в помещении на рисовой соломке (обычно используют чистые циновки). Эта масса остается в таком положении, пока насквозь не покроется грибной плесенью (гриб Aspergillus oriza), после чего ее постепенно размалывают на мелкие куски. Спустя 2 месяца брожение прекращается, после этого массу помещают в чаны с соленой водой, в которых есть решетки. В течение года жидкость ежедневно переливается (проветривается), пока не станет густой. Затем готовый соус отфильтровывается (обычно при помощи бамбуковой корзины).

Древний корейский рецепт приготовления соевого соуса заключается в том, что воду, оставшуюся после промывки мелких кусочков размельченной соевой массы над ситом

(смотрите корейский рецепт приготовления соевой пасты), солят и кипятят до тех пор, пока вода не выпарится и на дне не останется густая, темная, красноватая жидкость — соевый соус, готовый к употреблению

СОУСЫ
И САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ

ЗАПРАВКА К ШИНКОВАННОЙ КАПУСТЕ

230 г тофу, 1/3 стакана растительного масла, 1/4 стакана яблочного уксуса, 1/3 стакана сахара или 2 столовые ложки меда, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки черного перца, 1/2 не большой луковицы.

Смешать в кухонном процессоре или миксере тофу, растительное масло, уксус, сахар или мед, соль, перец, измельченный лук и взбивать до получения однородной кремообразной массы.

Такое количество продуктов рассчитано на 4 стакана шинкованной капусты.

ЗАПРАВКА САЛАТНАЯ

113 г тофу, 1 стакан растительного масла, 1/2 стакана меда, 1/2 стакана уксуса, 2 столовые ложки лука, мелко нарезанного, 2 столовые ложки семян сельдерея, 1 чайная ложка сухой горчицы, 1,25 чайной ложки соли, 1 чайная ложка паприки

Смешать в кухонном процессоре или смесителе до получения однородной кремообразной массы тофу, растительное масло, мед, уксус, лук, сельдерей, сухую горчицу, паприку, посолить.

ЗАПРАВКА СМЕТАННАЯ

230 г тофу, 1/4 стакана растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1,5 чайной ложки меда или сахара (по желанию), 1/2 чайной ложки соли

Смешать в кухонном процессоре или смесителе до получения однородной кремообразной массы тофу, растительное масло, лимонный сок, мед или сахар, немного посолить.

Эта низкокалорийная, не содержащая холестерина заправка может использоваться в приготовлении самых

разнообразных блюд, где требуется сметана.

ЗАПРАВКА ЧЕСНОЧНАЯ

230 г тофу, 1/4 стакана столового уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки воды (при необходимости), 2 дольки чеснока, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки сухой горчицы, 1/2 чайной ложки черного перца.

Измельчить чеснок, добавить и смешать все перечисленные компоненты, взбить в миксере до получения однородной массы.

МАЙОНЕЗ ИЗ СОЕВОЙ МУКИ

2 столовые ложки соевой муки, 0,5 столовой ложки французской горчицы, 1 столовая ложка сахара, соль и перец по вкусу, 2 столовые ложки лимонного сока или яблочного уксуса, 4 столовые ложки растительного масла

Смешать все, кроме масла, и взбить. Масло добавлять понемногу, чтобы смесь не расслоилась, и продолжать взбивать. Энергичное взбивание улучшает смесь.

Этот рецепт очень хорош для принципиальных вегетарианцев.

МАЙОНЕЗ ИЗ СУХОГО СОЕВОГО МОЛОКА

75 г сухого соевого молока, 150 г воды, 40 г растительного масла, 10 г горчицы, перец и соль по вкусу.

В сухое соевое молоко добавить воду, размешать до получения однородной массы и оставить для набухания на 5–10 минут. Добавить растительное масло, взбить миксером. Добавить горчицу, соль, перец, уксус, вымешать и вновь взбить миксером. Смесь поставить на огонь, довести до кипения, затем охладить.

МАЙОНЕЗ СОЕВЫЙ С ГРИБАМИ

200 г соевого майонеза, 50 г маринованных грибов, 1 яичный белок, 70 г сметаны, перец и соль по вкусу.

Маринованные грибы и вареный яичный белок мелко порубить, добавить остальные продукты и перемешать в миксере до получения однородной массы.

МАЙОНЕЗ СОЕВЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ

100 г соевого майонеза, 2 столовые ложки смеси трав (эстрагон, петрушка, шнитт-лук, зеленый лук, кресс-салат, чабер, иссоп)

Растения мелко нарезать и смешать с майонезом в миксере. Использовать в салаты, подавать к вареной рыбе, яйцам, овощам.

МАЙОНЕЗ ИЗ ТОФУ

230 г мягкого тофу, 1/3 стакана растительного масла, 3 столовые ложки яблочного уксуса, 1 столовая ложка сахара или меда, 1 чайная ложка горчицы (по желанию), 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки черного перца

Смешать в кухонном процессоре или смесителе до получения однородной кремообразной массы тофу, растительное масло, уксус, сахар или мед, горчицу, соль, черный перец.

Эта заправка является низкокалорийным, не содержащим холестерина заменителем майонеза.

СОЕВЫЙ СОУС ДОМАШНИЙ

1/2 стакана зерен сои, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 2 стакана любого бульона, соль.

Сою отварить, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, переложить в другую посуду,

растереть, добавить масло, муку, посолить, перемешать, влить бульон и прокипятить 3—5 минут.

СОУС ГОРЧИЧНЫЙ

30 г горчицы, 50 г [illegible], 50 г соевого соуса.

Все указанные компоненты смешивать до получения соуса однородной консистенции.

СОУС ЗЕЛЕНЫЙ

Первый способ: 230 г тофу, 2 столовые ложки свежей петрушки, 1 столовая ложка оливкового масла, 1/2 чайной ложки базилика, 1/2 чайной ложки тимьяна, 1/2 чайной ложки соли.
Второй способ: 230 г тофу, 1 столовая ложка оливкового масла, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки черного перца, 1/8 чайной ложки полыни эстрагона, 1 долька свежего выжатого чеснока, 4 головки измельченного лука вместе с перьями, 1/2 стакана листьев петрушки.

Рецепт приготовления соусов одинаков: готовые компоненты поместить в кухонный процессор или смеситель и взбивать

до получения однородной кремообразной массы.

СОУС ИЗ ВАРЕНОЙ СОИ

2 стакана вареной сои, 1 л молока, 1 столовая ложка крахмала, [illegible]

Крахмал смешать с [illegible] стакана молока. Остальное молоко смешать с протертой вареной соей, добавить соль и перец и кипятить.

При кипении добавляют смешанный с молоком крахмал и всю смесь кипятят в течение 20 минут на среднем огне.

СОУС ИЗ ТОФУ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ

230 г тофу, 3 головки зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка засахаренного имбиря, 1/2 стакана грецких орехов.

Нарезать небольшими кусочками тофу, порубить лук, измельчить грецкие орехи. Подготовленные продукты поместить в кухонный процессор или смеситель и взбивать до получения однородной кремообразной массы.

СОУС КИТАЙСКИЙ ЧЖЯНЦЗУ

2,5 л кипятка, 500 г соевого соуса, 50 г соли, 500 г сахара, 350 г красного вина (сухого или полусухого), 125 г лука (репчатого), 35 г бадьяна, 35 г корицы, 60 г имбиря

Пряности поместить в мешочек из марли и положить в эмалированную кастрюлю. Добавить соль, сахар, измельченный лук, имбирь (корень) и влить соевый соус и вино. Залить все кипятком и поставить на очень слабый огонь.

Когда появится четкий, устойчивый «соусный» аромат и вода окрасится в равномерный темно-коричневый цвет, — приправа готова. Ее надо остудить, удалив мешочек, разлить в удобную посуду, плотно укупорить и хранить в холодильнике. Чем дольше стоит этот соус, тем лучше его свойства. Употреблять его можно и сразу после приготовления.

СОУС КОРЕЙСКИЙ КАЧЖИН-ЯННЕМЧЖАН

100 соевого соуса, 20 г зеленого лука, 10 г чеснока, 5 г молотого черного перца, 10 г растительного масла, подсоленный кунжут (по вкусу).

Все перечисленные компоненты тщательно перемешать в смесителе до получения однородной массы.

СОУС КОРЕЙСКИЙ САМТВЕЧЖАН

100 г соевой пасты с красным молотым перцем, 10 г растительного масла, 50 г измельченного молотого красного перца, 50 г измельченного молодого чеснока

Смешиваются до однородной консистенции.

СОУС КРАСНЫЙ КАНТОНСКИЙ (КИТАЙСКИЙ РЕЦЕПТ)

2,5 л кипятка, 500 г [illegible], 250 г поварского вина, 250 г [illegible], 35 г соли, 15 г бадьяна, 15 г [illegible] (семян кориандра), 15 г корицы, 15 г [illegible] печеного яблока, по 7,5 г имбиря, [illegible], черного перца.

Указанными пряностями наполнить небольшой матерчатый мешочек и перевязать его ниткой. Затем положить его в эмалированную кастрюлю, добавить соль, сахар, пюре из печеного яблока и влить соевый соус и вино. Все залить кипятком и кипятить на очень слабом огне до появления устойчивого аромата и темно-коричневого цвета.

Хранить закупоренным в холодильнике

СОУС КУНЖУТНЫЙ (ВОСТОЧНЫЙ)

100 г соевой пасты с молотым красным перцем, 50 г соевого соуса, 10 г кунжутного масла, 30 г молотого кунжута

Соевая паста и соус, кунжутное масло и молотый кунжут смешиваются до получения однородной массы.

СОУС С ОГУРЦАМИ И УКРОПОМ

230 г тофу, 2 огурца, очищенных от кожуры, семян и нарезанных, 8 перьев зеленого лука, нарезанных, 4 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки соевого соуса, 2 чайные ложки укропа, 1/2 чайной ложки соли, 1/8 чайной ложки черного перца.

Для приготовления соуса смешать в кухонном процессоре или смесителе все перечисленные компоненты, взбить до получения однородной кремообразной массы.

СОУС СОЕВЫЙ С УКСУСОМ

40 г соевого соуса, 40 г уксуса, 20 г воды, 10 г зеленого лука, 10 г чеснока, 5 г подсоленного кунжута, 2 г сока имбиря.

Измельчить чеснок, лук, кунжут, добавить соевый соус, уксус и сок имбиря, все тщательно перемешать в миксере

СОУС ТАТАРСКИЙ

1 небольшая луковица (примерно 1/2 стакана нарезанного), 2 [illegible], 1/2 стакана майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки [illegible] 1/2 чайной ложки сахара, 1 чайной ложки сока, [illegible], столько же маринованных огурцов (или корнишонов)

Измельчить в кухонном процессоре лук, добавить к нему тофу, лимонный сок, масло, сахар или мед, сухую горчицу, посолить. Смешать до получения однородной кремообразной массы, затем добавить маринованные огурцы

СОУС ЧХОКОЧХУЧЖАН (РЕЦЕПТ КОРЕЙСКОЙ КУХНИ)

50 г соевой пасты с молотым красным перцем, 50 г столового уксуса, 20 г сахарного песка, поджаренный цельный кунжут (по вкусу), измельченный чеснок (по вкусу)

Компоненты тщательно смешиваются в миксере.

ХРЕННЫЙ СОУС

230 г тофу, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки натертого хрена, 1/2 чайной ложки соли

Тофу измельчить, добавить все перечисленные компоненты и тщательно взбить в кухонном процессоре или миксере до получения однородной массы

САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

ВАЛЬДОРФСКИЙ САЛАТ

2 стакана яблок нарезанных, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 стакан сельдерея, нарезанного кубиками, 1/2 стакана грецких орехов, измельченных, 1 стакан сметанной заправки

Смешать яблоки, лимонный сок, сельдерей и орехи.

Заправить приготовленную смесь сметанной заправкой. Подавать охлажденным.

ВИНЕГРЕТ ГРИБНОЙ С СОЕЙ

200 г отваренной сои, 2 свеклы, 3 картофелины, 200 г соленых грибов, 2—3 свежих огурца, 3 столовые ложки растительного масла, 2—

3 морковки, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки лимонного сока или разведенной лимонной кислоты, листья салата, зелень петрушки и сельдерея

Сварить свеклу и картофель, нарезать. Добавить мелко нарезанные грибы, огурцы, лук, перемешать с соей. Заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком или лимонной кислотой. Винегрет разложить на листья салата, украсить веточками петрушки и сельдерея

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ СОЕЙ

1/2 стакана сои, 5—6 картофелин, 1—2 свеклы, 1—2 соленых огурца, 1—2 яблока, 1—2 луковицы, 2 яйца, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана сметаны или майонеза, зелень, лимон, перец, сахар

Картофель и свеклу отварить в кожуре, остудить, очистить, нарезать кубиками. Соевые бобы отварить отдельно. Остальные продукты мелко нарезать. Лук подрумянить на растительном масле. Все перемешать, сбрызнуть лимонным соком, залить сметаной или майонезом, украсить зеленью и рубленым яйцом.

ВИНЕГРЕТ РЫБНЫЙ С СОЕВЫМИ БОБАМИ

200 г сосвых бобов, 1 свекла, 3 картофелины, 1 сельдь, 1/2 стакана подсолнечного масла, 3 столовые ложки 9%-ного уксуса, соль.

Картофель и свеклу промыть, отварить, остудить, нарезать ломтиками, добавить отварные сосвые бобы, кусочки сельди без костей, полить подсолнечным маслом и уксусом, посолить по вкусу, перемешать.

ГРИБНОЙ САЛАТ С ТОФУ

350 г маринованых или соленых грибов, 1 столовля ложка растительного масла, 1 зубок чеснока, 1/2 стакана очищенных орехов (или арахиса), 150 г тофу, 1 столовля ложка лимонного сока, сухие специи

Маринованные или соленые грибы порезать, добавить растительное масло и мелко покрошить туда чеснок. Слегка обжарить очищенные орехи (или арахис), покрошить их. Смешать мягкий тофу с лимонным соком. Добавить сухие специи по вкусу. Перемешать с грибами и порезанным зеленым луком. Украсить поджаренными орешками.

ДЕЛИКАТЕСНЫЙ БЕЛКОВЫЙ САЛАТ

0,75 стакана семян сои, 0,75 стакана семян риса или пшеницы, морской гребешок (можно заменить кальмарами, крабами, крилем), 1 морковь, 1 огурец, 1 луковица, 1 сладкий перец, веточка сельдерея.

Для маринада: 1 чайная ложка свежего фенхеля или укропа, 0,5 стакана яблочного уксуса, 0,5 стакана майонеза, сок одного лимона, немножко базилика, 2 столовые ложки сухого белого вина, 0,5 стакана свежинарезанной петрушки, 2 зубка мелко нарезанного чеснока, соль и перец.

Сою и пшеницу или рис отваривать, пока не станут мягкими. Затем положить их в горячий маринад. Когда маринад остынет, добавить остальные компоненты салата, нарезанные кубиками. Перемешать все с 1 стаканом измельченного белого сыра. Украсить зеленью и кружочками помидоров.

ЗАКУСКА С СОЕВЫМ МЯСОМ И ГРУШЕЙ

100 г вареного соевого мяса, 100 г свежих огурцов, 1 груша, 20 г зеленого лука, 5 г чеснока, 3 г соли, 5 г горчицы, 3 г кунжутного (или оливкового) масла, 1 яйцо (для украшения), 0,5 г кунжута, 3 г сахарного песка, 5 г соевого соуса, 5 г

столового уксуса, 1 г концентрированного бульона, 2 г орехов (лучше кедровых), 0,2 г красного перца для украшения.

Сосвое мясо отварить, нарезать тонкой соломкой. В мясо положить измельченные лук и чеснок, кунжутное масло, сосвый соус, хорошо перемешать. Огурцы разрезать вдоль, а затем косыми дольками. Грушу очистить от кожуры и нарезать тонкими волнистыми ломтиками, потом опустить в несильно подсоленную воду на 2—3 минуты. В мясо положить дольки огурцов, груши, тонко нарезанный перец, горчицу, концентрированный бульон, уксус, сосвый соус, соль, кунжутное масло, сахарный песок, кунжут хорошо перемешать, поставить в холодное место на 2—3 часа. Перед подачей на стол украсить яйцом и орехами

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ (ШТАТ АЙОВА)

4 штуки среднего картофеля, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 1/2 чайной ложки соли, 1/8 чайной ложки черного перца, 1/3 стакана лука, мелко нарезанного, 1,5 стакана сельдерея, нарезанного кубиками, 1/4 стакана петрушки, мелко покрошенной, сельдерейная приправа (вместо соли по вкусу).

Для заправки 250 г тофу, размятого или раскрошенного, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки уксуса, 1 столовая ложка холодной воды

Промыть и нарезать картофель. Отварить его в подсоленной воде до размягчения. Слить воду и очистить от кожуры. Разломить или разрезать на дольки. (Если картофель хорошо вымыт, кожуру можно оставить.)

Горячий картофель заправить приготовленной смесью из растительного масла, уксуса, соли, черного перца, слегка охладить и добавить нарезанную зелень, сельдерей или приправу.

Заправку приготовить отдельно, перемешав все ингредиенты в кухонном процессоре до однородной кремообразной массы. Залить заправкой приготовленный салат. Подавать охлажденным.

КИТАЙСКИЙ САЛАТ

250 г тофу, 1/4 стакана нарезанного лука, 1/2 стакана пюре вареной сои, 1/2 стакана растительного (лучше кунжутного) масла

Разваренные соевые бобы пропустить через мясорубку. Тофу нарезать мелкими кусочками, прибавить нарезанный лук, растительное (обычно кунжутное) масло и пюре

вареной сои. Перемешать и подавать в холодном виде.

КОРЕЙСКИЙ САЛАТ

1 кг моркови, 200 г репчатого лука, 150 г соевого мяса, соль по вкусу, 10 г кунжута, 5 г черного молотого перца, 80 г растительного масла, 25 г сахарного песка, 20 г соевого соуса

Морковь тонко нашинковать, добавить соевый соус, красный и черный молотый перец, соль, все перемешать. Сварить сахарный сироп (2 столовые ложки воды, 1 столовая ложка сахарного песка). Влить на сковороду растительное масло и поджарить нарезанный на части репчатый лук до появления золотистого цвета. Отварное соевое мясо положить в лук и обжарить. Масло с луком и соевым мясом выложить на морковь, перемешать, добавить кунжут, сахарный сироп, толченый чеснок и все тщательно перемешать.

КУРИНЫЙ САЛАТ ИЗ ТОФУ

450 г тофу, нарезанного кубиками по 1,2 см, 1 столовая ложка свежего лимонного сока, 1/2 чайной ложки сельдерейной приправы (заменитель соли), 1 стакан сельдерея, нарезанного кубиками, 1/4 стакана зеленого лука по-

крошеного, 1/2 стакана миндаля, расщепленного и поджаренного, 1/2 чайной ложки соли, 1 стакан сметанной заправки

В приготовленную миску выложить тофу, добавить сельдерейную приправу и лимонный сок, тщательно перемешать. В полученную смесь вмешать сельдерей, зеленый лук, миндаль, посолить. Заправить сметанной заправкой. Подавать охлажденным.

ЛИВАНСКИЙ САЛАТ ДЛЯ НАЧИНКИ БУТЕРБРОДОВ

Для заправки 1/4 стакана салатного масла, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1/2 чайной ложки соли, 1 долька чеснока, измельченного, несколько капель острого перечного соуса, 450 г тофу
Для салата 2 стакана покрошенных листьев салата-латука или шпината, 1 стакан огурцов, очищенных от семян и нарезанных, 2 помидора, нарезанных кубиками, 1/2 стакана зеленого лука, нарезанного, 1/4 стакана смородины, 1/4 стакана свежей мяты, измельченной, 1/4 стакана мелко покрошенной свежей петрушки.

Приготовить салатную заправку из салатного масла, оливкового масла, лимонного со-

ка, соли, чеснока. Перемешать и добавить тофу, нарезанный мелкими кубиками.

Отдельно смешать в салатнице салат-латук или шпинат, огурцы, помидоры, зеленый лук, смородину, свежую мяту, петрушку. Вмешать в салат тофу с заправкой и подавать в сдвоенных бутербродах из горячей хлебной лепешки, разрезанной пополам.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ И СОЕВЫХ СЕМЯН

1 молодой кабачок, 100 г вареных соевых семян, 1 вареная свекла, 100 г вареных соевых семян, 1—2 столовые ложки натертого хрена, 1 луковица, 1/2 стакана майонеза или майонезной салатной заправки, соль.

Молодые семена сои отварить в подсоленной воде, затем дать стечь и остыть. Кабачок и вареную свеклу натереть на крупной терке, добавить соевые семена, хрен, мелко нарезанный лук, посолить по вкусу, перемешать с майонезом или майонезной салатной заправкой.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С СОЕВЫМ СОУСОМ

500 г белокочанной капусты, 40 г зеленого лука, 15 г чеснока, 45 г соевого соуса, 25 г растительного масла, 2 г красного молотого перца, 5 г подсоленного кунжута.

Капусту нарезать на полоски длиной 5—6 см, лук — косыми частями, чеснок измельчить. Лук слегка обжарить на масле, затем добавить капусту и продолжать жарить на сильном огне. Когда капуста будет наполовину готова, добавить соевый соус и тушить. Когда капуста будет почти готова, положить оставшийся лук, чеснок, молотый красный перец, все перемешать и посыпать кунжутом.

Салат будет иметь красивый вид и получится более вкусным, если его приготовить на быстром огне.

Подавать остывшим.

САЛАТ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА С СОЕВЫМ СОУСОМ

1 кг молодого красного перца, 100 г соевого соуса, 30 г растительного масла, 5 г подсолнечного кунжута.

Перец промыть, разрезать пополам, удалить семена и тонко нашинковать. Затем ошпарить в кипящей воде, ополоснуть в холодной, положить в дуршлаг и дать воде стечь. В разогретую сковороду влить масло, положить перец и потушить. Затем заправить соевым соусом, кунжутом и тушить до готовности.

Подавать холодным.

САЛАТ ИЗ НЕЗРЕЛЫХ СЕМЯН СОИ ОСТРЫЙ

300 г незрелых молодых семян сои, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 маленькая луковица, 1 стакан сметаны или сметанной салатной заправки, 1 чайная ложка горчицы, 1 яйцо, 1 чайная ложка красного перца, зелень петрушки, соль, перец.

Незрелые молодые семена сои отварить в подсоленной воде, отцедить, охладить. Затем положить нарезанные кубиками огурец, яблоко, лук, сваренное вкрутую яйцо, горчицу, поперчить, заправить сметаной или салатной заправкой и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С СОЕВЫМИ БОБАМИ

300 г перца, 100 г вареных соевых бобов (желательно молодых), 2 яблока, 1 луковица, 1 зубок чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатного соуса, зелень петрушки и укропа

Перец очистить, залить кипятком, остудить и нарезать брусочками. Яблоко очистить от кожуры, натереть на крупной терке, соединить с перцем, соевыми бобами и залить растительным маслом, смешанным с томатным

соусом, мелко нарезанным луком и чесноком. Выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки и укропа

САЛАТ ИЗ СОЕВОГО МЯСА С ГОРОШКОМ

300 г отварного соевого мяса, 2 вареные картофелины, 2—3 соленых огурца, 2—3 яблока, 100 г зеленого горошка, 3—4 ложки майонеза, зелень, перец.

Картофель и соевое мясо отварить (отдельно) и нарезать кусочками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать, порезать огурцы. Все измельченные продукты соединить, добавить горошек, поперчить, заправить майонезом и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ СОЕВОГО МЯСА С ГРИБАМИ

4 картофелины, 100 г мяса, 150 г соленых или маринованных грибов, 1 луковица, 5 столовых ложек майонеза.

Сваренный в кожуре и очищенный картофель нарезать мелкими ломтиками, добавить нашинкованные грибы, вареное соевое мясо и лук, перемешать, посолить по вкусу, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ СОЕВОГО МЯСА С ИМБИРНЫМ СОКОМ

150 г вареного соевого мяса, 50 г свежих огурцов, 20 г зеленого лука, 5 г чеснока, 2 г имбирного сока, 5 г горчицы, 1 г концентрированного куриного бульона, 3 г сахарного песка, 2 г соли, 5 г столового уксуса, 0,5 г молотого кунжута, 5 г соевого соуса, 0,2 г черного молотого перца

Сваренное соевое мясо нарезать брусочками. Огурцы очистить от кожуры, нарезать кусочками длиной 4 см, шириной 1 см, толщиной 0,5 см. Лук нарезать частями длиной 4 см, чеснок измельчить. В приготовленное мясо и огурцы добавить лук, чеснок, сок имбиря, горчицу, сахарный песок, соль, кунжут, концентрированный куриный бульон, уксус, все тщательно перемешать, заправить соевым соусом, положить в холодильник. Когда мясо остынет, выложить горкой на блюдо.

Можно на дно блюда положить огурцы, а сверху мясо, и подавать.

САЛАТ ИЗ СОЕВОГО МЯСА С ОВОЩАМИ

3 картофелины, 100 г вареного соевого мяса, 1 соленый огурец, 100 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 100 г майонеза.

Картофель и морковь отварить. Отдельно отварить соевое мясо. Нарезать небольшими кусочками картофель, морковь, соевое мясо, лук, огурец, добавить квашеную капусту, все перемешать и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ СОЕВЫХ БОБОВ ОСТРЫЙ

300 г отварных соевых [illegible], 2 головки репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, 1 чайная ложка кетчупа, 1 чайная ложка хрена, 1 долька чеснока, 150 г майонеза, зелень петрушки, соль, 3 вареных вкрутую яйца.

Сою замочить на ночь в холодной воде, отварить в соленой воде, не давая свариться, откинуть на дуршлаг, охладить. Яйца растереть, добавить толченый чеснок, тертый лук, мелко нарезанный стручок перца, томатную пасту, хрен, майонез, перец и все хорошо перемешать миксером. Полученной заправкой залить сою, перемешать, украсить петрушкой и поставить на холод на 3 часа.

САЛАТ ИЗ СОЕВЫХ БОБОВ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

100 г отварного картофеля, 100 г отварных соевых бобов, 100 г яблок, 100 г соленых огурцов, 100 г вареного сельдерея, 100 г вареной моркови, 2 луковицы, 200 г майонеза, 1 чайная ложка то-

майского соуса, перец, соль, мелко нарезанная зелень

Соевые бобы отварить до готовности. Мелко порубить картофель, очищенные яблоки, соленые огурцы, сельдерей, морковь и лук, залить майонезом, добавить томатный соус и специи. Посыпать мелко порубленной зеленью

САЛАТ ИЗ СОЕВЫХ БОБОВ С СЕЛЬДЬЮ

1 стакан соевых бобов, 1 [illegible], 1 стакан соевого молока, 2 [illegible], 1 [illegible] сметаны с горчицей

Соевые бобы замочить на ночь, отварить. Сельдь замочить на 1 час в соевом молоке, удалить кости, нарезать маленькими кусочками. Яйца растереть со сметаной и горчицей. Все хорошо перемешать

САЛАТ ИЗ СОЕВЫХ РОСТКОВ С ЯБЛОКАМИ

200 г соевых ростков, 500 г моркови, 300 г яблок, 1 стакан сметаны или майонеза, соль.

Соевые ростки измельчить и ошпарить кипятком. Морковь отварить. Яблоки очистить, нарезать кубиками и соединить с соевыми

ростками и нарезанной маленькими кусочками морковью, посолить по вкусу, заправить сметаной или майонезом.

САЛАТ ИЗ СОЕВЫХ РОСТКОВ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

200 г соевых ростков, [illegible] картофеля, 200 г помидоров, 200 г огурцов, [illegible] салата, 40 г лука зеленого, 1/2 стакана [illegible], 1 яйцо, 1 столовая ложка растворимой [illegible]

Соевые ростки выдержать немного в холодной воде. Затем воду слить, ростки порубить. Очищенный сваренный картофель, огурцы и помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками, зеленый лук измельчить, а листья зеленого салата после удаления черешков разрезать на 2—4 части. Яйцо сварить вкрутую, белок мелко порубить, желток тщательно растереть и смешать со сметаной. Подготовленные продукты перемешать, заправить раствором соли и посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ СОИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

400 г сельдерея, 200 г бобов сои, 4 луковицы, 6 столовых ложек растительного масла, 1 стакан томата-пюре, перец, лавровый лист, соль, сахар, уксус, зелень.

Бобы сои отварить до готовности, но не давая развариться, сельдерей - до полуготовности. Приготовить соус: нарезанный кольцами лук пассеровать в растительном масле, добавить томат-пюре, специи, воду, уксус. Остывшим соусом залить соевые бобы и нарезанный кубиками сельдерей

Выдержать салат в течение 3 4 часов перед подачей на стол

САЛАТ ИЗ РАКУШЕК С ТОФУ

1 стакан мелких ракушек, 340 г тофу, 1 стакан сметанного соуса, 1/2 стакана сельдерея, 1/2 стакана зеленого перца, 1/2 стакана зеленого лука, 1/4 стакана майонеза

В кипящей подсоленной воде сварить ракушки, промыть в холодной воде, дать воде стечь. Тофу нарезать мелкими кубиками, измельчить сельдерей, зеленый лук и перец. Все подготовленные компоненты смешать в миске, заправить соусом, майонезом и тщательно перемешать.

Подавать на листьях салата-латука.

САЛАТ ИЗ ТОФУ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

230 г тофу, 1/2 стакана кедровых орешков, 2 сельдерея, нарезанных по диагонали, 1 небольшая

красная луковица, нарезанная кружочками, 230 г молодых листьев шпината.

Для заправки: 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки винного уксуса, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки сухой горчицы, 1/4 чайной ложки черного перца

Тофу нарезать мелкими кубиками и положить в стеклянную миску. Приготовить заправку, тщательно смешав все перечисленные компоненты. Залить заправкой тофу и встряхнуть миску. Добавить нарезанные остальные компоненты и хорошо перемешать, встряхивая миску.

САЛАТ ИЗ ТОФУ С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЧИКАМИ

450 г тофу, 1/3 стакана сладких маринованных огурчиков, 1/4 стакана лука или столовая ложка сухого молотого лука, 1/2 стакана сельдерея, 1 долька чеснока или 1/4 чайной ложки сухого молотого чеснока, 2 столовые ложки дрожжей (по желанию), 1 столовая ложка свежей петрушки, 1,25 стакана майонеза или майонезной заправки.

Тофу размять, раскрошить или натереть на крупной терке. Нарезать лук, сельдерей, петрушку, выдавить чеснок. Все эти компоненты

смешать с подготовленным тофу, заправить майонезом или майонезной заправкой, тщательно перемешать.

САЛАТ ПИКАНТНЫЙ

1 кг картофеля, 150 г росткov сои, 1—2 маринованных огурца, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2—3 яблока, 2 луковицы, 8 столовых ложек растительного масла, 1—2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана 9 %-ного уксуса, 1 столовая ложка сахара, перец и соль

Ростки сои обварить кипятком. Картофель очистить, отварить, нарезать кружочками. В воду влить уксус, посолить и поперчить по вкусу, добавить сахар, лук, довести до кипения. Через 5—7 минут залить остывший картофель, дать хорошо пропитаться. Огурцы и очищенные яблоки нарезать дольками, яйца — кружочками, добавить подготовленный картофель, мелко порезанные соевые ростки, зеленый лук, растительное масло, перемешать.

САЛАТ РЫБНЫЙ С НЕЗРЕЛЫМИ СЕМЕНАМИ СОИ

200 г филе морского окуня, 1 картофелина, 1 помидор, 2 моркови, 1 средний кочан цветной ка-

пусты, 2—3 столовые ложки консервированных или отварных молодых незрелых семян сои, 2 столовые ложки зеленого горошка, 4 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка соуса «Южный», зелень петрушки, лавровый лист, перец горошком, соль.

Филе морского окуня отварить, добавив в бульон одну морковь, зелень и специи. Рыбу охладить, нарезать кусочками. Картофель и вторую морковь отварить в кожуре, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Отваренную цветную капусту разобрать на соцветия, помидоры нарезать дольками, свежий огурец — тонкими кружочками или соломкой. Все компоненты соединить, добавив молодые семена сои и зеленый горошек, посолить, перемешать, заправить майонезом и соусом «Южный», уложить горкой в салатник и украсить ломтиками рыбы, дольками помидоров и зеленью.

САЛАТ СОЕВЫЙ СО СВЕКЛОЙ

200 г вареной свеклы, 150 г вареной сои, 1 соленый огурец, 50 г зеленого лука, 3 столовые ложки подсолнечного или соевого масла.

Свеклу и огурец нарезать мелкими кубиками, добавить вареные соевые бобы и лук, все перемешать, заправить маслом.

САЛАТ ТМИННЫЙ ИЗ БРОККОЛИ

500 г брокколи, 200 г вареных соевых бобов, 1–2 моркови, 1 соленый огурец, 50 г [illegible] лука, 1–2 столовые ложки растительного (лучше оливкового) масла, 1/2 чайной ложки тмина, 1–2 столовые ложки уксуса или лимонного сока, сахар, черный и молотый перец по вкусу.

Тмин залить горячей водой и выдержать 20–30 минут. Брокколи и морковь отдельно отварить в подсоленной воде. Отварить соевые бобы не давая развариться. Брокколи выложить на сито, дать стечь воде, разделить на части длиной 3–4 см. Морковь и перец нарезать тонкой теркой. Соленый огурец и зеленый лук тонко нарезать. Все перемешать с растительным маслом, полить уксусом или лимонным соком и водой, в которой настаивался тмин, добавить по вкусу сахар, соль, молотый перец.

СОЕВЫЙ САЛАТ

1 стакан рубленых, вареных или маринованных семян сои, 1 стакан мелко нарезанного сельдерея, 0,5 стакана твердого протертого сыра

Все компоненты перемешать и подавать на листьях салата (латука), украсив листиками сельдерея.

СОЕВЫЙ САЛАТ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ

200 г отварного соевого мяса, 400 г свежих огурцов, 200 г помидоров, зеленый лук, 1/2 стакана смеси уксуса и растительного масла, соль.

Нарезать дольками вареное соевое мясо и помидоры, стружкой — огурцы. Мелко нарезать зеленый лук. Все компоненты перемешать, залить смесью уксуса и растительного масла, добавить по вкусу соль.

ТОМАТ-ЦВЕТОК С НАЧИНКОЙ ИЗ СОЕВОГО ТВОРОГА

2 помидора, 2 чайные ложки мягкого соевого творога, 1/2 чайной ложки шпинатного сока, 2 столовые ложки майонеза.

Помидоры вымыть, снять кожицу, нарезать цветком почти до основания и положить в середину 2 шарика, приготовленных из смеси соевого творога со шпинатным соком. Помидоры подать с майонезом.

ТЮЛЬПАНЫ ИЗ ТОМАТОВ С ТОФУ

6—8 одинаковых по размеру томатов, 100—150 г твердого тофу, 3—4 зубка чеснока, 1 сладкий перец.

Плоды помидоров вымыть, надрезать крестнакрест, извлечь сердцевину. Тофу натереть на мелкой терке и перемешать с мелкорубленным чесноком и перцем. Сырной массой начинить помидоры. Подать на листе курчавого листового салата. Это блюдо не только вкусно, но и очень красиво.

ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ

450—500 г соевых ростков, 1 луковица, 0,25 чайной ложки настойки перца (можно использовать молотый перец), 1 столовая ложка растительного (салатного) масла, 0,5 чайной ложки соли.

Соевые ростки выдержать недолго в холодной воде, слить воду и посыпать солью. Порезать одну луковицу и смешать с настойкой перца (или посыпать молотым перцем), добавить салатное (растительное) масло и соль. Получившейся массой залить ростки.

ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА С СОЕВЫМ МЯСОМ И ОГУРЦАМИ

200 г свежих огурцов, 60 г отварного соевого мяса, 10 г зеленого лука, 4 г соли, 5 г горчичного порошка, 2 г растительного масла, 1 г красного перца, 2 г поджаренного кунжута, 3 г чесно-

ка, 5 г соевого соуса, 10 г столового уксуса, 1 яйцо, 5 г сахарного песка

Приготовить горчицу. Яйцо сварить и мелко нарезать. Мелко нарезать вареное соевое мясо. Свежие огурцы вымыть, разрезать вдоль на две половинки, затем на кусочки толщиной 0,2—0,3 см. Белую часть стебля лука мелко нарезать вместе с чесноком. Стрелку лука (зеленую часть) нашинковать. В приготовленные огурцы и соевое мясо положить нарезанные лук с чесноком, уксус, горчицу, сахарный песок, растительное масло, соевый соус, соль, кунжут, все тщательно перемешать, положить в холодильник и остудить. Холодную овощную закуску выложить на тарелку, посыпать тонко нарезанными перцем и яйцом.

СУПЫ

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СУП С СОЕЙ

125 г вареных соевых бобов или готового соевого мясного полуфабриката, 400 г нарезанных томатов, 350 г овощного сока или воды, 3 большие мелко нашинкованные луковицы, 1 большая мелко нашинкованная морковь, 1 мелко нашинкованная свекла, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 лавровых листа, 2 зубка чеснока, мелко нашинкованного, 0,5 чайной ложки настойки перца (или молотый перец), 0,5 чайной ложки имбиря, соль, красный стручковый перец, мускатный орех.

Обжаривать сырые нашинкованные овощи в масле в течение 5 минут. Добавить все компоненты, за исключением сои. Кипятить 5 минут, затем добавить соевый полу-

фабрикат или непротертую отваренную сою и кипятить в течение 20 минут. Убрать лавровые листья и подавать на стол горячим.

ЗАТИРКА НА СОЕВОМ МОЛОКЕ

1 л соевого молока, 2 столовые ложки муки, 2 яйца, 30 г сливочного масла, соль.

Муку спассеровать без масла до золотистого оттенка, добавить масло, яйца, соль и немного воды. Замесить тесто и, отрывая небольшие комочки, бросать их в кипящее молоко. Варить 15—20 минут, постоянно помешивая.

КИТАЙСКИЙ СУП ИЗ БАКЛАЖАНОВ

250 г молодых баклажанов, 30 г зеленого лука, 20 г молодого чеснока, 1,5 г концентрированного куриного бульона, 100 г соевого соуса, 1 г красного молотого перца, 25 г столового уксуса.

Нарезанные на тонкие кусочки молодые баклажаны сварить на пару, затем остудить. Слегка ополоснуть водой, дать воде стечь. В баклажаны положить нашинкованный лук, нарезанный тонкими овальными доль-

ками молодой чеснок, перец, уксус, соевый соус и дать немного пропитаться. Залить баклажаны кипяченой охлажденной водой с верхом и заправить соевым соусом, концентрированным куриным бульоном, уксусом.

КОРЕЙСКИЙ СУП

100 г мяса утки, 50 г капусты, 20 г зеленого лука, 1 г сока имбиря, 2 г [illegible] 1 г черного молотого перца, 0,5 г [illegible] кунжута, 3 г яйца, 150 г муки пшеничной, 50 г соевого творога, 5 г чеснока, 3 г растительного масла, 5 г соевого соуса, 0,3 г концентрированного куриного бульона, 0,5 г красного молотого перца

Этот суп состоит из манту — корейских пельменей и бульона. Для приготовления начинки для манту мясо мелко нарезать или провернуть через мясорубку. Ошпаренную крутым кипятком капусту мелко нарезать. Лук и чеснок измельчить. Выжав имбирь, получить сок. В мясо, соевый творог и капусту добавить измельченные лук и чеснок, сок имбиря, масло, соевый соус, красный молотый перец, молотый кунжут, хорошо перемешать — начинка для манту готова.

Добавить в муку чуть теплую воду, замесить тесто, сделать из него кружочки — заготовки

для пельменей, вырезать тонко раскатанное тесто граненым стаканом. Положить на кружочки из теста начинку, соединить и плотно защипать края.

Манту опустить в кипящую воду и сварить. Когда они сварятся, в бульон добавить соль, черный молотый перец и концентрированный куриный бульон. Переложить манту в фарфоровую миску, залить горячим бульоном и заправить яйцом.

КУКУРУЗНАЯ ПОХЛЕБКА С ТОФУ

2 луковицы, 1 сладкий перец (красный или зеленый), 2 сельдерея, 2 картофелины, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 4 стакана воды, 1 небольшой лавровый лист, 1/2 чайной ложки тимьяна, 4 чайные ложки соевого соуса, 2,5 стакана мороженой кукурузы, 230 г тофу, 1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца.

Нарезать некрупно лук, сладкий перец, сельдерей.

Картофель желательно нарезать кубиками по 1,3 см. Выдавить чеснок. В разогретое в кастрюле подсолнечное масло выложить все нарезанные овощи и готовить, пока лук не станет прозрачным. Затем влить воду, лавровый лист и тимьян.

Когда вода закипит и овощи будут почти сварены, добавить овощной бульон, кукурузу, тофу, нарезанный кубиками по 0,5 см, и свежемолотый черный перец.

Подавать, когда кукуруза будет готова. Украсить кольцами красного и зеленого сладкого перца.

МАКАРОННИК НА СОЕВОМ МОЛОКЕ

150 г макарон, 0,15 л соевого молока, 20 г сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль.

Макароны варить в соленой воде 12—15 минут, затем воду слить, залить горячим молоком, засыпать сахар и варить до готовности.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ГРЕЧКОЙ

7 стаканов соевого молока, 1/2 стакана гречневой крупы, 2 чайные ложки сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Гречку сварить до полуготовности, постепенно влить кипящее молоко и хорошо перемешать, чтобы не было комков. Варить 15 минут. Перед подачей добавить сахар, соль, масло. Подать с гренками из ржаного хлеба.

ОТВАР ИЗ СОЕВЫХ БОБОВ

100 г бобов, 1,5 л воды, 3 г соли

Соевые бобы разделать, вымочить, положить в воду (масса которой в 3 раза больше замоченных бобов) и сварить. Сваренные бобы переложить в холодную воду, остудить, затем измельчить. Влить в них 1 л воды, хорошо размешать, процедить и варить. Когда сверху начнет образовываться накипь, посолить и снять с огня.

Горячий отвар пьют с хлебом или выпечкой.

СОЕВЫЙ СУП С МОЛОКОМ

2 стакана вареных семян сои, 1,1 л снятого молока, 1,5 чайной ложки соли, 1 чайная ложка перца, 1 столовая ложка крахмала (лучше пшеничного или кукурузного)

Вареные соевые бобы пропустить через мясорубку. Крахмал смешать с 0,5 стакана молока. Остальное молоко, смешанное с измельченной соевой массой, солью и перцем прокипятить, добавить крахмал, смешанный с молоком, и варить всю смесь 20 минут.

Подавать горячим.

СУП ИЗ КАПУСТЫ С СОЕВЫМ СОУСОМ

1 кг капусты, 30 г зеленого лука, 100 г свинины, 10 г чеснока, 100 г соевого соуса, соль по вкусу

Капусту разделать и нарезать тонкими кусочками шириной 1 см. Свинину нарезать небольшими плоскими кусочками. Лук нашинковать. Свинину слегка обжарить в разогретой кастрюле. Затем положить капусту и жарить, переворачивая, вместе со свининой до полуготовности. Налить воды, влить соевый соус (большую часть) и вскипятить. Когда вся капуста размякнет, добавить оставшийся соевый соус, соль и прокипятить на сильном огне.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ С СОЕВЫМИ РОСТКАМИ

50 г свежих грибов, 250 г куриного мяса, 2 г жир, 50 г зеленых соевых ростков, 50 г зеленого лука, 5 г подсоленного кунжута, 0,5 г черного молотого перца, 10 г соли, 80 г соевого соуса, 15 г растительного масла

Грибы тщательно промыть, положить в теплую воду, отделить ножки от шляпок и, разрезав вдоль, обязательно дать воде стечь. Курицу чисто разделать, сварить и разрезать

на маленькие кусочки. Бульон заправить соевым соусом и солью. В разогретую сковороду влить масло, слегка поджарить грибы, заправить их соевым соусом, измельченными ростками сои, луком (полпорции) и еще пожарить. В жареные грибы положить курицу, посыпать кунжутом, равномерно перемешать, выложить в тарелки и залить кипящим бульоном. Заправить толченым луком, кунжутом, черным молотым перцем

Чтобы не перебить грибной аромат, не следует использовать чеснок. Отменными вкусовыми качествами суп будет обладать, если грибы перемешать с кабачками.

В этом блюде, сваренном из свежих грибов и куриного мяса, хорошо сочетается вкус обоих продуктов.

СУП ИЗ СОИ С МЯСНОЙ СОЛОМКОЙ

250 г сушеных соевых бобов, 100 г постного мяса, 150 г свиной кожи с небольшим слоем жира, 250 г костей, 2,5 л воды, 50 г соевого соуса, 10 г соли, 5 г глютамата, по 2 г лука и имбиря.

Бобы сои замочить на 3 часа в холодной воде.

Кости и кожу вымыть, залить водой, довести до кипения, снять пену. Заложить бобы, закрыть крышкой и варить на медлен-

ном огне до готовности. Когда бобы станут мягкими, кожу и кости вынуть, положить мясо, нарезанное соломкой, перемешать. Добавить соевый соус, соль, глютамат, довести до кипения, снять пену и кипятить на сильном огне до загустения. В конце положить мелконарезанный лук и снять с огня.

СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

0,5 л соевого молока, 800 г картофеля, 2 столовые ложки сливочного масла, ½ стакана морковного сока, соль

Очищенный картофель нарезать, сварить в подсоленной воде, слить отвар, а картофель протереть. Полученное пюре развести слитым отваром и молоком, добавить масло, соль и вскипятить. Перед подачей заправить морковным соком.

СУП-ПЮРЕ С ТОМАТОМ

1 стакан сухих семян сои, 1,5 стакана консервированных протертых томатов (можно использовать томатную пасту), 1 чайная ложка соли, 0,5 чайной ложки сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, зелень по вкусу.

Сухие семена сои замочить в воде на 12 часов, затем сварить на слабом огне. Вареную сою пропустить через мясорубку, получившийся фарш смешать с луком, мукой, добавить томаты, сливочное масло, соль, воду и слегка проварить. Перед подачей заправить рубленой зеленью.

СУП СОЕВЫЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ

100 г соевых бобов, 1 л воды, 1 головка репчатого лука, 2—3 дольки чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, соль по вкусу

Сою перебрать, промыть и залить холодной водой на 10—12 часов (на ночь). По истечении времени воду слить, залить 1 л воды и поставить варить на слабый огонь. Муку поджарить на растительном масле до приятного золотистого цвета и за 5 минут до готовности высыпать в суп вместе с мелко нарезанным луком, чесноком и посолить.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ УТИНОГО МЯСА И СОЕВОГО ТВОРОГА

150 г мяса утки, 40 г соевого творога, 30 г зеленого лука, 3 г чеснока, 2 г имбиря, 30 г яйца

2 г соли, 1 г подсоленного кунжута, 4 г соевого соуса, 0,3 г тонко нарезанного красного перца (как украшение), 0,2 г черного молотого перца.

Мясо отделить от костей, очистить от пленок и сухожилий, измельчить. Соевый творог завернуть в марлю, отжать влагу и размельчить. Половину лука нарезать на части длиной 3 см, другую — тщательно измельчить вместе с чесноком, имбирем. Соединить мясо утки, лук, чеснок, соевый творог, молотый кунжут, соль. Все тщательно перемешать и дать пропитаться в течение 20 минут, затем сделать фрикадельки. Хорошо проварить кости и пленки, а затем вынуть их. В бульон опустить фрикадельки и сварить. Во время варки добавлять соевый соус, порезанный лук, а когда вода сильно закипит — добавить яйцо, черный молотый перец и фигурно нарезанный красный перец.

СУП ФАСОЛЕВЫЙ С ТОФУ

450 г тофу, 2 столовые ложки растительного масла, 1 зеленый перец средних размеров, 1 средняя луковица, 2 дольки чеснока, 1,5 столовой ложки молотого красного перца, 1 чайная ложка тмина, 1 чайная ложка соли, 850 г

консервированной цветной или обыкновенной фасоли, 3 стакана воды.

Зеленый перец и лук нарезать мелкими кубиками, измельчить чеснок и слегка обжарить эти овощи на растительном масле в объемной суповой кастрюле. Когда овощи почти размякнут, добавить тофу. Предварительно замороженный тофу оттаять, отжать насухо и раскрошить на небольшие кусочки. Затем, продолжая обжаривать, добавить молотый красный перец, тмин и соль. Когда овощи будут готовы, в кастрюлю засыпать фасоль и залить тремя стаканами воды. Суп кипятить в течение 5 минут и подавать горячим.

ТОМАТНАЯ ОКРОШКА С ТОФУ

3 стакана свежих помидоров, 230 г тофу, 2 стакана томатного сока, 1 средний огурец (около 1,25 стакана), 1/3 стакана зеленого перца, 1/4 стакана зеленого лука, 1,5 столовой ложки свежей петрушки, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 столовая ложка красного винного уксуса, 1 чайная ложка соли, 1/4 чайной ложки сухого молотого чеснока, 1/4 чайной ложки базилика, 1/4 чайной ложки орегано, 1/8 чайной ложки черного перца.

Очистить от кожицы и нарезать помидоры. Тофу нарезать мелкими кубиками. Огурец очистить от кожуры и семян. Мелко измельчить зеленый перец, лук и петрушку. В подготовленной емкости смешать все необходимые продукты. Готовую окрошку подавать охлажденной.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

БАРАНИНА С СОЕВЫМИ РОСТКАМИ

300 г нежирной баранины (корейка или филе), 1/2 чайной ложки соли, 1 чайная ложка разведенного в воде крахмала, 3 столовые ложки растительного масла, 100 г соевых ростков, 1 долька чеснока, 50 г жареного миндаля, 1 стручок красного перца.

Для подливки 1 столовая ложка десертного бина, 1 столовая ложка соевого соуса, нарезанный жгучий перец или щепотка чилийского перца, щепотка молотого имбиря, щепотка сахара, 100 г бульона.

Баранину нарезать тонкими кусочками величиной 2—3 см. Смешать с разведенным в воде крахмалом, посолить и отставить в сторону. На сковороде разогреть растительное масло, быстро обжарить со-

евые ростки, вынуть их из масла деревянной ложкой и отложить. То же проделать с нарезанным соломкой стручком свежего красного перца. Обжарить мясо в хорошо разогретом растительном масле, добавить нарезанную поперек дольку чеснока, залить подливкой, приготовленной из указанных ингредиентов. Немного потушить, добавить обжаренные миндаль, соевые ростки и нарезанный соломкой перец. Все перемешать. Сбрызнуть растительным маслом и подавать.

БАРБЕКЮ ИЗ ТОФУ

450 г мороженого тофу или 450 г свежего тофу, 3/4 стакана соуса барбекю (на выбор), 2 столовые ложки растительного масла

Мороженый тофу оттаять, отжать досуха, нарезать кусочками в виде ребрышек. Сковороду смазать растительным маслом и выложить на нее нарезанный тофу, оставляя между кусочками расстояние. Выпекать 10—15 минут в предварительно разогретой до 205 °С духовке до подрумянивания с одной стороны. Перевернуть и подрумянить с другой стороны в течение 10—15 минут. Залить тофу соусом для барбекю, выпекать еще 5—10 минут. Блюдо можно готовить

также на природе, используя гриль. Подавать на немецких булочках, с рисом или картофелем. Блюдо можно замораживать и повторно разогревать.

«Ребрышки» можно подавать как второе блюдо или как закуску, при этом разрезав их на более мелкие кусочки.

БИГОС С СОЕВЫМ ГУЛЯШОМ

500 г квашеной капусты, 500 г свежей капусты, 500 г отваренного соевого гуляша, 100 г растительного масла, 2 головки чеснока, 4 головки репчатого лука, 200 г красного вина или 100 г кетчупа, соль, перец

Мелко нарубленный лук обжарить на растительном масле, нашинковать и поставить тушить с луком на 10 минут, добавив немного воды. Затем в жаровню положить квашеную капусту, мясо, посолить, поперчить и тушить еще 15—20 минут. За 2 –3 минуты до готовности добавить мелко нарубленный чеснок, вино или кетчуп.

БЛИНЧИКИ С СОЕВОЙ НАЧИНКОЙ

Для начинки: 200 г размоченного соевого фарша, 1 головка репчатого лука, соль, перец.

Выпечь блинчики. Фарш посолить, поперчить, обжарить с мелко нарубленным луком, начинить им блинчики, завернуть их в виде конвертов и обжарить с обеих сторон на растительном масле до румяной корочки.

БОБЫ СОЕВЫЕ ЖАРЕНЫЕ

200 г сои, соль по вкусу

Предварительно замочить сою в холодной подсоленной воде на несколько часов. Затем промыть и поджарить на сковороде или в духовке, помешивая, чтобы не подгорела.

БОБЫ СОЕВЫЕ С ВЕТЧИНОЙ И КЕТЧУПОМ

120 г соевых бобов, 100 г ветчины, 1 головка репчатого лука, 50 г кетчупа, 1 долька чеснока, соль, перец, зелень

Соевые бобы замочить на ночь, отварить, не давая развариться. Ветчину, лук, чеснок мелко нарезать, обжарить, добавить соевые бобы, соль, перец, кетчуп, зелень, хорошо перемешать и тушить 10 минут. При желании перед тушением можно добавить 100 г кислых яблок.

БОБЫ СОЕВЫЕ С РИСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

500 г соевых бобов, 2 помидора, 150 г риса, 1 головка репчатого лука, соль, рубленая зелень

Соевые бобы замочить на 12 часов, затем отварить в подсоленной воде, процедить и в этой же воде сварить помидоры с луком. Снова процедить и в этой же воде варить рис, по мере надобности добавляя воду. Когда рис будет готов, положить в него соль и тушить на слабом огне 15 минут. Перед подачей обильно посыпать рубленой зеленью.

БОБЫ СОЕВЫЕ ТУШЕНЫЕ С ПОМИДОРАМИ

100 г соевых бобов, 100 г свежих помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль, зелень

Соевые бобы замочить на ночь, отварить. Лук нарезать колечками и обжарить. Помидоры нарезать дольками. Все смешать, посолить, поперчить, добавить зелень и тушить 30—40 минут.

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ СОЕВОГО ФАРША

500 г свежей капусты, 2 столовые ложки риса, 300 г размоченного соевого фарша, 1 голо-

вка репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, 4 столовые ложки муки, 2 стакана сметаны, 1/2 стакана кетчупа, перец, соль.

Капусту нашинковать фарш обжарить с мелко нарубленным луком, рис сварить до полуготовности. Все посолить, поперчить, перемешать, сформовать в виде котлет, запанировать в муке, обжарить, уложить в жаровню, залить сметаной, смешанной с кетчупом, и тушить 15 минут.

ГРИБНОЕ ОВОЩНОЕ РАГУ С ТОФУ

2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан грибов, нарезанных кружочками, 1/2 стакана нарезанного лука или 1 столовая ложка сухого молотого лука, 450 г раскрошенного тофу, 1 долька чеснока, измельченного или 1/4 чайной ложки молотого чеснока, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 столовая ложка свежей петрушки.

В разогретое на сковороде растительное масло добавить грибы, лук, раскрошенный тофу. Когда тофу начнет подрумяниваться, добавить соевый соус и свежую порезанную петрушку, потушить до готовности. Подавать с рисом, лапшой или гренками.

ДРАНИКИ С СОЕЙ

200 г сухих соевых бобов, 200 г картофеля, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, соль

Сухие семена сои замочить в воде на ночь (12—16 часов). В воду для замачивания добавить немножко (на кончике ножа) питьевой соды (это улучшит усвоение соевого белка). Затем семена помыть и поместить в подсоленную воду. Варить 3—4 часа на медленном огне. Воду слить, разваренные соевые бобы пропустить через сито или мясорубку.

Смешать протертый картофель и полуфабрикат в равных пропорциях. Добавить яйца, немного соли и печь на сковороде на растительном масле как обычные драники.

В отличие от чисто картофельных драников, это блюдо содержит в 20 раз больше белка, сохраняя привычный для нас вкус.

ЖАРЕНЫЙ РИС С ТОФУ

2 стакана отварного риса, 1 большая луковица, нарезанная кружочками, 1 зеленый перец, нарезанный кольцами, 2 сельдерея, нарезанных кружочками, 230 г тофу, нарезанного кубиками, 2 головки зеленого лука, нарезанные

по 1,3 см, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка соевого соуса

Приготовление этого блюда – хороший способ использовать оставшийся после обеда рис.

В разогретое на сковороде растительное масло добавить тофу и соевый соус, обжарить их в течение 1 минуты. Отдельно обжарить нарезанные лук, перец и сельдерей. В подготовленный тофу всыпать рис и обжаренные овощи. Продолжить жарить, помешивая, до полного разогрева. Подавать, посыпав измельченным зеленым луком

ЖАРЕНЫЙ РИС С СОЛЕНЫМ СОЕВЫМ ТВОРОГОМ ПО-ТАЙСКИ

6 чашек холодного вареного риса, 1/2 чашки соленого соевого творога, 1 чашка рубленого мяса (курицы, свинины или креветок), 1/2 чашки кронен ного имбиря, 1/2 чашки нашинкованного красного и зеленого стручкового перца, 1/2 чашки нарезан ного лука-шалота, 2 столовые ложки мелко нарезанного чеснока, 1/2 чашки мяса

Для соуса: 1/2 чашки соленого соевого творога, по 2 столовые ложки нарезанного имбиря, лука-шалота и стручкового перца, лаймовый сок по вкусу, любое имеющееся под рукой жареное или вареное молотое мясо (по желанию).

Этот жареный рис несколько отличается от того, который подают обычно. Для гостей его можно подать в «золотой шелковой сети» со свежими овощами, оформленными в виде букетов.

Обжарьте чеснок в масле до появления золотистого оттенка.

Добавьте рубленое мясо и соленый соевый творог, хорошо перемешайте. Затем добавьте рис и еще раз хорошо перемешайте. После этого добавьте имбирь, лук-шалот и стручковый перец. Снова хорошо перемешайте. Подавайте с соусом, приготовленным из указанных для него продуктов (перемешайте их).

Рис следует подать на большом блюде с гарниром из свежих овощей и зелени (например, огурцов, кинзы, зеленого лука).

Для приготовления «золотой шелковой сети» к жареному рису вам понадобится сковорода диаметром около 20 см, желательно тефлоновая. Подогрейте сковороду так, чтобы она стала теплой. Она не должна быть слишком горячей, иначе подгорит яичная смесь. Разбейте два яйца и, размешав их, пропустите через сито в соусник для кетчупа, вынув предварительно донышко. Еще лучше подойдет сосуд для приготовления пирожных фой тонг, если, конечно, он у вас есть. Какую бы посуду вы ни использовали, яичная смесь

должна литься на сковороду ровной тонкой струйкой. Сосуд нужно перемещать вперед, назад и крест-накрест, чтобы образовалась «золотая сеть». Снимите «сеть» лопаткой и отложите в сторону, как блин. Из двух яиц получается 4 или 5 сетей.

На середину сети положите рис, затем аккуратно сверните ее и украсьте нарезанным стручковым перцем и веточками кинзы.

Овощи для украшения. С жареным рисом всегда подают свежие овощи, такие, как салат-латук, зеленый лук и огурцы. Вот как их можно красиво подать.

Мелкие огурцы нарежьте толстыми кружочками и удалите сердцевину так, чтобы получились колечки. Внутри этих колечек можно расположить в виде букета другие овощи.

Очистите большой огурец, оставив немного кожуры на нем, и нарежьте его вдоль — получатся длинные «листья».

Желтый и красный стручковый перец надрежьте так, чтобы получились лепестки, и, удалив семена, замочите в воде, чтобы они раскрылись.

Законченный вид вашему букету придадут веточки кинзы и зеленый лук, который нужно нарезать вдоль и замочить в ледяной воде, чтобы его концы завернулись.

ЖАРЕНЫЙ СОЕВЫЙ ТВОРОГ ФАРШИРОВАННЫЙ (ТАЙСКАЯ КУХНЯ)

2 чашки мелко нарезанной рыбы пла край или мелко нарезанных креветок, 1/4 чашки тапиоковой муки или [illegible] крахмала. 1/4 чашки соевого соуса, 1/4 чашки смеси истолченных соли, корня, чеснока и корня кориандра, 1/4 чашки мелко нарезанного зеленого лука, 1/4 чашки нарезанной кинзы, 1/4 чашки холодной воды, 1/4 чашки [illegible] креветок, не очень мелко истолченных в ступе, 20 кусков жареного коричневого соевого творога.

Все, кроме соевого творога, перемешайте деревянной ложкой.

Каждый кусок соевого творога разделите пополам и каждую половинку заполните получившейся смесью. Сварите на пару до готовности и оставьте в холодильнике до использования или, обжарив до золотистого цвета, сразу же подавайте на стол с соусом, приготовленным из истолченного стручкового перца, чеснока, соли, уксуса и небольшого количества (по вкусу) сахара.

Из начинки вы также можете слепить шарики и затем либо отварить на пару, либо обжарить и подать с соусом, либо отварить на пару и использовать для приготовления супа кенг тыит с маринованной капустой.

ЖАРКОЕ СОЕВОЕ

2 стакана вареной протертой сои, 2 стакана твердого натертого сыра, 2 столовые ложки муки, 0,5 стакана воды, сок и цедра 1 лимона, соль, перец, лук, растительное и сливочное масло, панировочные сухари

Сою смешать с сыром, добавить пшеничную муку, воду, соль, перец, лимонную цедру, лимонный сок и смешать с луком, поджаренным на растительном масле. Полученную смесь положить в форму, смазанную маслом, посыпать панировочными сухарями, сверху уложить кусочки сливочного масла и запечь в духовке. Готовить в течение 20 минут.

«ЗАВТРАК ВЕЛОРИКШИ»

200—250 г мяса сердца (свиного или говяжьего), 200 г фэнцяоцзы — соевой лапши (крупной), 1/2—1 стакан кипяченой воды, 2 столовые ложки свиного жира или растительного масла, 3 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка водки, настоянной на лимоне или анисе, 2 чайные ложки муки, 1 чайная ложка красного молотого перца, 1—2 луковицы, соль по вкусу.

Мясо сердца мелко изрубить сечкой, перемешать с соевым соусом, водкой, частью

перца, подпылить мукой и оставить на 15—20 минут «зреть», пропитываться. Тем временем соевую лапшу отварить (не более 3 минут) до полуготовности, нарезать колечками толщиной 1 см и обжарить во фритюре (в крайнем случае, на сковороде), так, чтобы они зарумянились, затем отставить в сторону.

«Созревшее» мясо обжарить вместе с мелконарезанным луком на другой сковороде в течение 2—3 минут и как только оно будет готово — влить воду, добавить остальной перец, соль, дать закипеть и моментально всыпать обжаренную лапшу, снять с огня и размешать.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СОЕВОГО МЯСА

500 г размоченного соевого мяса, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сметаны, 2 яйца, перец, соль, 1 головка репчатого лука, 2 дольки чеснока, 2 стакана зеленого горошка, 1 стакан нарезанной вареной моркови.

Соевое мясо, лук, чеснок пропустить через мясорубку, добавить желтки, муку, сметану, посолить, поперчить, перемешать. Горошек и морковь перемешать со взбитыми белками. Готовый фарш положить в форму, положить

вовнутрь его начинку из овощей. Запекать в духовке 45—60 минут

ЗАПЕКАНКА ИЗ СОЕВОЙ МУКИ С ГОВЯДИНОЙ

2/3 стакана соевой муки, 400 г говядины, 8 картофелин, 2 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 яйца, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1/2 стакана молотых сухарей, соль.

Мелко нарезанную говядину тушить с нашинкованным пассерованным луком. Тушеное мясо, отварной и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить яйца, соевую и пшеничную муку, соль, хорошо перемешать, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поверхность запеканки разровнять, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растительным маслом. Выпекать в духовом шкафу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СОЕВОЙ МУКИ И КАРТОФЕЛЯ

2/3 стакана соевой муки, 1 кг картофеля, 1/2 стакана молотых сухарей, 1/3 стакана тертого сыра, 1/4 стакана пшеничной муки, 3 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 4 столовые ложки сметаны, соль.

Картофель отварить в подсоленной воде очистить, размять, смешать с яйцами, соевой и пшеничной мукой. Подготовленную массу выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Поверхность запеканки разровнять, посыпать молотыми сухарями, тертым сыром, сбрызнуть растительным маслом, запечь в духовом шкафу. Подавать со сметаной.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СОЕВОЙ МУКИ И ТЫКВЫ

2/3 стакана соевой муки, 200 г тыквы, 3/4 стакана манной крупы, 2 стакана молока, 1/4 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана молотых сухарей, 2 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, соль

В крутую манную кашу, сваренную на молоке, добавить очищенную тыкву, нарезанную небольшими кусками. Варить на слабом огне 1,5 минуты, добавить соевую и пшеничную муку, яйца, соль, хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями, поверхность разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть растительным маслом, запечь в духовом шкафу.

ЗРАЗЫ СОЕВЫЕ

400 г вареной сои, 4 яйца, 4 столовые ложки пшеничной муки (или картофельного крахмала), 2 луковицы, 0,5 стакана отваренного натертого на мелкой терке сыра, растительное масло, соль, приправы, рубленая зелень

В протертые соевые зерна добавляют 2 яйца, муку. Тщательно перемешивают. Массу формуют в виде лепешек толщиной в 1 см, на середину которых кладут фарш. Затем края лепешек соединяют, придают форму зраз, панируют в муке и обжаривают на растительном масле. Доводят до готовности в духовом шкафу. Зразы подают горячими, заправленными сметаной и посыпанными рубленой зеленью.

Для приготовления фарша смешивают пассерованный лук, 2 рубленых яйца, тертый сыр и зелень.

КАРП ФАРШИРОВАННЫЙ ПО-КАНТОНСКИ

1 кг карпа (примерно 1 крупный карп), 100 г соевого творога, 100 г свежих грибов (белых, опят, шампиньонов), 200 г полукопченой свинины (корейки) с кожей, 200 г свиного нутряного жира (сала), 50 г растительного

масла, 1 измельченный лук, 50 г томата-пюре, 1 ст. ложка (с верхом) муки, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 чайная ложка соли.

Карпа очистить, разрезать со спины, удалить спинные и брюшные кости, осторожно вынуть ребра, не повредив мясо и кожу, выпотрошить, промыть в холодной воде дважды.

Приготовить фарш из соевого творога, грибов, сои, предварительно измельчив и перемешав. Нафаршировать карпа, разрез со спины сшить, зашить ниткой, залить рыбу разведенным крахмалом, восстановив герметичность рыбы.

Сковороду с растительным маслом накалить, обжарить на ней карпа до светло-золотистого цвета, затем выложить рыбу.

На сковороде обжарить наструганную тонкими ломтиками корейку, а когда они зарумянятся, переложить их в сотейник, залить бульоном, добавить соевый соус и довести до кипения. В кипящий бульон заложить карпа, обернутого тонкими пластинками свиного сала, привязав их прочно ниткой. Варить рыбу около 15 минут, затем выложить ее, бульон уварить (еще около 10 минут) на сильном огне, после чего залить им рыбу на блюде. Подать к столу.

КАШКА СОЕВАЯ
(первый способ)

1 стакан соевой муки, 1 чайная ложка соли, 3 стакана воды, специи, зелень рубленая

Соевую муку с водой и солью перемешать и готовить в закрытой посуде 2 часа. Когда масса остынет, добавить специи, перемешать, нарезать и, обваляв в пшеничной муке, поджарить на сале (масле). Посыпать рубленой зеленью

КАШКА СОЕВАЯ
(второй способ)

1 стакан соевой муки, 3 стакана воды, соль, 3 столовые ложки пшеничной муки, сливочное масло.

Воду добавить в соевую муку, перемешать, посолить и варить в закрытой посуде на слабом огне 2 часа. После того как каша остынет, добавить 2 ложки пшеничной муки, перемешать, нарезать кусочками, обвалять в пшеничной муке и поджарить на масле.

КОЛБАСКИ СОЕВЫЕ

600 г размоченного соевого фарша, 100 г мякоти батона, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 1 доль-

ка чеснока, 2 столовые ложки муки, 60 г растительного масла, 50 г сметаны, 50 г кетчупа, перец, соль

Размоченный соевый фарш пропустить через мясорубку вместе с батоном, луком и чесноком, посолить и перчить, вбить яйцо, хорошо перемешать и скатать в виде колбасок запанировать в муке и обжарить со всех сторон в растительном масле. Колбаски выложить в жаровню, залить смесью сметаны и кетчупа и запечь в духовке.

КОРЕЙСКИЕ ГОЛУБЦЫ

1 утка, 50 г [illegible], 50 г соевого творога, 100 г риса, 10 г земляного ореха, 5 г чеснока, 1 г сока имбиря, 5 г соевого соуса, 2 г соли, 0,2 г черного молотого перца, 0,5 г молотого кунжута

Утку тщательно разделать, разрезать живот, снять кожу так, чтобы она осталась целой, очистить мясо от костей, пропустить со свининой через мясорубку. Лук и чеснок тщательно измельчить и потолочь. Рис замочить в воде и варить только он набухнет, вынуть. Соевый творог отжать через марлю и раскрошить. В фарш добавить лук и чеснок, сок имбиря, соевый творог, рис, соевый соус, молотый кунжут, перец, соль, хорошо перемешать и дать пропитаться в течение

ние 10 минут. Разложить утиную кожу, положить на нее начинку из мяса слоем примерно в 2 см, свернуть трубочкой, перевязать веревкой. Тушить в течение часа. Когда блюдо остынет, снять веревку, нарезать порциями толщиной 0,5—0,7 см и подавать.

КОТЛЕТКИ ДЛЯ ГАМБУРГЕРОВ

450 г тофу, размятого или раскрошенного, 1 чайная ложка соли, 1/2 стакана овсяной муки, 1 чайная ложка приправы к мясу птицы или 1/2 чайной ложки базилика и 1/2 чайной ложки орегано, 1/2 стакана пшеничных росткоВ, 2 столовые ложки молотого лука, 1/2 чайной ложки молотого чеснока, 1,5 столовые ложки зелени петрушки, покрошеной, 2 столовые ложки растительного масла.

Перемешать в миске тофу с овсяной мукой, постепенно добавляя все перечисленные ингредиенты. Из полученного фарша вылепить 8 котлеток и подрумянить их на растительном масле. Подавать на булочках с соответствующим оформлением.

КОТЛЕТЫ ИЗ СОЕВОЙ МУКИ И МОРКОВИ

2/3 стакана соевой муки, 6 морковей, 1/2 стакана, пшеничной муки, 1/2 стакана молотых сухо-

ей, 2 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки сметаны, 1 яйцо, соль

Вареную морковь пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соевую и пшеничную муку, посолить, хорошо перемешать. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях, жарить на масле. Довести до готовности в духовом шкафу. Подавать со сметаной.

КОТЛЕТЫ ИЗ СОЕВОЙ МУКИ И РЫБЫ

2/3 стакана соевой муки, 600 г рыбы, 1 луковица, 1 яйцо, 1/2 стакана молотых сухарей, 1/3 стакана пшеничной муки, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль

Очищенную рыбу без костей, репчатый лук, нарубленную зелень петрушки пропустить через мясорубку, добавить соевую и пшеничную муку, яйца, соль, перемешать. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях, жарить на растительном масле с обеих сторон. Довести до готовности в духовом шкафу.

КОТЛЕТЫ ИЗ СОИ

200 г соевых бобов, 100 г пшеничной муки и 50 кукурузного (картофельного крахмала), 1 яй

цо, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 2 столовые ложки панировочных сухарей, растительное или сливочное масло, соль, перец, приправы по вкусу.

Соевые бобы отварить, пропустить через мясорубку, добавить яйцо и пшеничную муку (кукурузный или картофельный крахмал), соль, перец, приправы, мелко нарезанные и слегка обжаренные лук и чеснок, тщательно перемешать. Из этой массы приготовить небольшие котлетки, обвалять их в панировочных сухарях и поджарить на растительном или сливочном масле. Употреблять свежеприготовленными.

КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ

200 г сои (1 стакан), 1 небольшая черствая булка, 1/2 стакана молока, 20 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 ложки растительного масла, 1 яйцо, зелень петрушки, соль, молотый черный перец, 1 яйцо, толченые сухари, растительное масло для поджаривания

Сою перебрать, промыть, замочить. Спустя несколько часов сварить в этой же воде, отцедить, откинув на сито, и пропустить через мясорубку вместе с булкой, намоченной в молоке и отжатой. Грибы вымыть,

сварить в большом количестве воды, откинуть на сито, мелко порубить. Мелко порезать зелень петрушки. Лук очистить, порезать, поджарить на растительном масле. В соевый фарш добавить грибы, лук, яйцо, соль и черный перец. Сформовать котлеты, обмакнуть в яйцо и запанировать в толченых сухарях. Поджарить с обеих сторон на разогретом растительном масле. Подавать с картофелем и с салатом из свежих овощей или соусом из хрена.

КУКСУ ПО-ПХЕНЬЯНСКИ С СОЕВЫМ СОУСОМ

500 г куксу, 1 кг курицы, 200 г зеленого лука, 20 г чеснока, 50 г соли, 100 г соевого соуса, 1 г черного молотого перца.

Куксу — одно из самых известных блюд корейской кухни. Это тонкая длинная лапша, приготовленная вместе с мясом, рыбой, овощами и различными приправами. Самая знаменитая среди десятков видов куксу — холодная лапша по-пхеньянски (пхеньянреймен). Готовят куксу из гречневой, пшеничной, соевой, кукурузной муки, картофельного и кукурузного крахмала, а также из смеси этих продуктов.

Куриное мясо тонко нарезать, измельчить и перемешать с соевым соусом, толче-

ными луком и чесноком, перцем и дать пропитаться 10—15 минут. Куриные кости залить 3,5 л воды и варить в течение 1—2 часов. Посолить. Образующуюся накипь снимать. Куриное мясо слегка обжарить и половину сварить в 1,5 л воды, а половину оставить для украшения. Заправить бульон из курицы солью и соевым соусом, процедить через ситечко или плотную марлю. Смешать с бульоном из костей и снова заправить солью и соевым соусом. Для холодной куксу бульон предварительно охладить. Непосредственно перед заливкой бульона в куксу хорошо добавить немного уксуса или рассол из под кимчхи для придания освежающего вкуса.

Если готовится большая порция куксу, то курицу варят в воде, вынимают из бульона, разделывают на куски, заправляют специями и используют как украшение.

КУКСУ С СОЕВЫМ МЯСОМ

1 кг гречневой муки, 400 г картофельного крахмала, 350 г соевого мяса, 200 г свинины, 200 г курицы, 1 яйцо, 70 г зеленого лука, 10 г чеснока, 30 г соли, 1 г тонко нарезанного красного перца (как украшение), 100 г соевого соуса, 20 г растительного масла, 5 г подсоленного кунжута, 0,5 г черного молотого перца.

Приготовить кукусу из гречневой муки и картофельного крахмала в соотношении 7:3, не охлаждая, выложить в тарелку. Свиное и куриное мясо залить холодной водой поставить на огонь и варить. Когда вода закипит, снимать пакинь и жир. Отдельно отварить соевое мясо, смешать с готовым свиным и куриным. Отличившийся от мяса бульон заправить соевым соусом и солью и долить еще немного (200 г) воды и довести до кипения.

На выложенную в тарелку кукусу выложить готовую мясную смесь, затем доверху залить горячим бульоном и заправить проваренным растительным маслом, подсоленным кунжутом, красным перцем, нашинкованным луком, мелко нарубленным яйцом. Вкус кукусы улучшится, если в нее добавить 1–2 кусочка пульгоги из говядины. С горячей кукусой кимчхи подается отдельно.

ЛАПША ЖАРЕНАЯ С СОЕВЫМИ РОСТКАМИ

100 г соевых ростков, 100 г отваренной лапши, 100 г отваренного филе курицы или крабового мяса, 100 г измельченного жареного арахиса, 1 корень сельдерея, 2 дольки чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 100 г соевого соуса, перец, соль.

Чеснок измельчить и обжарить на масле до золотистого цвета, добавить мясо и перемешать. Затем добавить лапшу и жарить 15—20 минут, помешивая и встряхивая. В конце приготовления добавить измельченные ростки сои, сельдерей, арахис и соль, поперчить и заправить соусом.

МЕКСИКАНСКИЕ ФРИДЖАЛИ

0,5 л соевых семян, 2 [illegible] 1 помидор, 1 луковица, [illegible]

Поджаривать семена на сале в течение 10 минут, предварительно замочив их. Подавать с соусом, приготовленным следующим образом: помидор, луковицу и соль протереть и проварить.

МИ КРОП — ЖАРЕНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ ПО-ТАЙСКИ

1 пачка рисовой вермишели ми.
Для соуса крыанг ми: 2 чашки мелко нарубленных свинины, куриного мяса и креветок, 1 чашка желтого соевого творога, нарезанного кубиками, 1/2 чашки белых соленых соевых бобов, по 1/2 чашки мелко нарезанных лука-шалота и чеснока, 8 яиц, 1/4 чашки уксуса, соус нам пла и соль, 3/4 чашки сахарной пудры, от 1 чайной

до 1 столовой ложки топленого обжаренного перца прик кан ду, 1 чашка масла.

Для гарнира: четыре нарезанных маринованный чеснок, нарезанный кольцами красный стручковый перец, лук-порей, нарезанный очень мелкими кусочками, свежая кинза.

Следует учитывать, что для приготовления этого блюда не подойдет обычная вермишель из пшеничной муки.

Эту хрустящую вермишель готовить довольно трудно, не так легко добиться, чтобы она была хрустящей, а соус крылинг ми приходится держать на огне до тех пор, пока он не станет совсем густым.

Самую тонкую вермишель в течение нескольких минут размягчите, побрызгав ее холодной водой. Если вермишель слишком сухая и не размягчается полностью, побрызгайте ее больше. После этого поджарьте вермишель в горячем масле на очень сильном огне до золотистого цвета (это займет всего несколько секунд). Переложите вермишель в плетеную корзинку, где и держите ее теплой (для того, чтобы она была хрустящей) до тех пор, пока она не понадобится.

Обжарьте вместе лук-шалот и чеснок до появления запаха, затем добавьте свинину, куриное мясо и креветки и хорошо перемешайте. Когда они будут готовы, добавьте со

леные соевые бобы и соевый творог и снова хорошо перемешайте. Затем положите яйца, разбивая по одному и каждый раз хорошо перемешивая содержимое сковороды, добавляя в случае необходимости масло. Затем добавьте сахарную пудру, уксус и соус нам пла по вкусу. Хорошо перемешайте и продолжайте помешивать до тех пор, пока вся жидкость не испарится. Соус крыанг ми должен получиться сладко-соленым, но не очень сладким. Его можно хранить некоторое время перед употреблением.

Перед подачей на стол возьмите 1 чашку соуса крыанг ми и 500 г хрустящей жареной вермишели ми и подогрейте их вместе на небольшом огне, помешивая и переворачивая. Попробуйте и, если необходимо, добавьте сахар или соль. Перед тем как выложить на блюдо, дайте вермишели немного остыть. Сверху положите маринованный чеснок, стручковый перец, кинзу и цитрон. На гарнир подайте свежие или бланшированные ростки фасоли.

МИДИИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Около 1,5 кг мидий в раковинах, мука, 1—1,5 стакана или 1 бутылка белого сухого вина, соль, перец белый или черный по вкусу, 1—2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан куриного

бульона, 2 помидора, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г консервированных нерафинированных соевых семян, 1 [illegible] ложка муки.

Мидии тщательно вымыть несколько раз вытереть насухо, положить в глубокую посуду и отварить в собственном вине. Варить до тех пор пока не откроются створки, затем снять с огня, остудить, извлечь мидии из вина, и лишь полностью остывшие (холодные) освободить от створок. Мясо мидий обвалять в муке, обжарить в течение [illegible] минут до затвердения панировки, посолить.

Когда мидии приобретут светло-коричневый цвет, переложить их на эмалированную сковородку, добавить сначала куриный бульон с мелконарезанными помидорами, перемешать и через 1 минуту — предварительно отваренные в течение минимум 5 минут зеленый горошек и консервированные соевые семена и варить на слабом огне от 3 до 5 минут.

Развести муку 1 ст. ложкой холодной воды, смешать с соевым соусом и влить эту жидкую смесь в посуду с мидиями. Как только блюдо загустеет, снять с огня и подавать.

ОВОЩНОЕ РАГУ С КАПУСТОЙ И ТОФУ

6 стаканов савойской или китайской капусты, нашинкованной, 2 столовые ложки семян кун-

жута, 1 чайная ложка корня имбиря рубленого, 450 г тофу, нарезанного кубиками по 2 см, 2 столовые ложки белого винного уксуса, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка кунжутного масла, 1 чайная ложка кукурузного крахмала, 1 чайная ложка сахара или меда, 2 столовые ложки растительного масла

В разогретое на сковороде растительное масло выложить семена кунжута и корень имбиря. Жарить, помешивая, 1 минуту. Постепенно добавить капусту и через 2—3 минуты ввести тофу и продолжить приготовление еще 1 минуту при постоянном помешивании. Заранее приготовить соус из винного уксуса, соевого соуса, кунжутного масла, кукурузного крахмала и сахара. Вылить соус в рагу и, хорошо размешивая, готовить еще 1 минуту. Подавать с рисом или макаронами.

ОВОЩНОЕ РАГУ С ЦУККИНИ

350 г тонкой вермишели, 450 г кабачков цуккини, нарезанных кружочками, 170 г грибов, разрезанных на 4 части, 170 г белого гороха, очищенного, 2 стакана томатного соуса (на выбор), разогретого, 2 столовые ложки растительного масла, 230 г тофу, нарезанного кубиками по 1,3 см, соль.

Сварить тонкую вермишель. В разогретое на сковороде растительное масло выложить все овощи и грибы, помешивая, жарить в течение 5 минут. Добавить и размешать тофу, посолить. Готовое рагу вылить на блюдо с вермишелью. Отдельно подать томатный соус и сыр-пармезан.

ОМЛЕТ ИЗ СОИ С РИСОМ

2 яйца, 2 столовые ложки молока, 3 столовые ложки соевой каши, 2 столовые ложки вареного риса, 0,25 чайной ложки соли, растительное или сливочное масло.

Для соевой каши: 1 стакан соевой муки, 1 чайная ложка соли, 3 стакана воды.

Соевую кашу готовить в закрытой посуде 2 часа, смешать с вареным рисом, яйцами, молоком и запечь на сковороде на растительном или сливочном масле.

ОТБИВНЫЕ СОЕВЫЕ

200 г отваренных соевых отбивных, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Лук мелко нарубить, отварить соевые отбивные, посолить, поперчить, обжарить на

растительном масле вместе с луком до румяной корочки.

ОТБИВНЫЕ СОЕВЫЕ ПО-ВЕНГЕРСКИ

500 г отварных соевых отбивных, 500 г картофеля, 200 г помидоров, 100 растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 перца, тмин, перец, соль.

Отбивные и мелко нарубленный лук обжарить на растительном масле, добавить немного воды, размятый чеснок, соль, перец, потушить 10 минут, добавить нарезанные перец, помидоры и картофель и тушить до готовности картофеля.

ОТВАРНЫЕ СОЕВЫЕ БОБЫ С КАРТОФЕЛЕМ

700 г соевых бобов, 300 г картофельного пюре, 2 луковицы, 4 столовые ложки масла животного или маргарина, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка соли, большое количество зелени рубленой.

Бобы положить в кастрюлю и залить кипящей водой так, чтобы вода покрывала их на 4—6 см, закрыть крышкой и поставить варить (на небольшом огне) до полной мягкости бобов. Когда бобы будут почти готовы, поло-

жить соль и жир (можно добавить черного молотого перца по вкусу). Готовые бобы протереть, добавить картофельное пюре и пассерованный лук, заправить сметаной и прогреть. После этого их можно подавать к столу, обильно посыпав рубленой зеленью.

ПЕЛЬМЕНИ КИТАЙСКИЕ

Для теста: 65 г пшеничной 30 %-ной муки, 40 г воды.

Для фарша: 118 г свинины, 10 г [illegible] 38 г капусты, 13 г зеленого лука, 30 г соевого соуса (25 г подается отдельно), 5 г хрустящего масла, 10 г имбиря, 10 г свиного сала, для маринада: второй соевый соус — 125 г куриного или 50 г свиного, 3 грецких сушеных, 6 кребтов сушеных, 5 г ростков бамбука сушеных, 13 г зеленого лука, 10 г имбиря, 10 г свиного сала, 30 г соевого соуса (25 г подается отдельно), 10 г соевой пасты, 5 г хрустящего масла, 5 г концентрата.

На стол или в посуду, удобную для замешивания теста, насыпают просеянную муку, делают в ней воронкообразное углубление, в которое вливают холодную воду, и замешивают довольно крутое тесто. Приготовленное тесто оставляют на 20—30 минут, чтобы оно легче раскатывалось; после этого

тесто закатывают в ровный по толщине жгут диаметром 1—2 см и нарезают на небольшие кусочки (по 10 г). Каждый кусочек теста раскатывают в виде круглой лепешки. На лепешку кладут фарш (15 г) и, соединив противоположные концы лепешки, прижимают их четырьмя пальцами обеих рук (большими и указательными). Готовые пельмени укладывают в один ряд на деревянные лотки или листы, посыпанные мукой, и хранят в холодном месте.

Приготовляют фарш так

Первый способ. Мякоть свинины нарезают на куски и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Измельченное мясо смешивают с соевым соусом, кунжутным маслом, соевой пастой, свежей, мелконарубленной капустой, мелконарубленным имбирем, зеленым луком и солью.

Второй способ. Филе сырой курицы пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. После этого в массу добавляют мелконарубленные подготовленные трепанги, креветки, ростки бамбука, свежий имбирь, зеленый лук, концентрат, соевый соус, соевую пасту, кунжутное масло и хорошо перемешивают.

Пельмени отваривают в круто кипящей воде до готовности.

В процессе варки вес пельменей увеличивается на 8—10 %.

Отдельно подают соевый соус, уксус, заправленную горчицу и дольки неочищенного чеснока.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ СОЕВЫМ ФАРШЕМ

12 сладких перцев, 400 г рубленого соевого фарша, 60 г рубленого репчатого лука, долька чеснока, 100 г риса, 100 г сметаны, 50 г растительного масла, соль, перец

Мелко нарубленный лук и фарш обжарить на растительном масле, добавить чеснок, полусваренный рис, яйцо, соль, перец и хорошо перемешать. Из перца вынуть за черенок сердцевину с семенами, начинить его фаршем, закрыть черенками, уложить в кастрюлю, залить сметаной с кетчупом и варить на слабом огне около часа

ПЕЧЕНАЯ СОЯ СО СВИНИНОЙ

450 г сухих семян сои, 100—250 г соленой свинины, 1 чайная ложка соды, 2 чайные ложки патоки, 1 чайная ложка горчицы

Семена замочить в содовом растворе и сварить. Воду слить. Смешать патоку и горчицу с 0,5 л чистой воды. Залить этой смесью семе-

ня, добавить воды, чтобы семена сои были покрыты ею. Сверху положить свинину, порезанную на кусочки, и поставить в духовку на медленный огонь.

ПИЦЦА С СОЕВЫМ ФАРШЕМ

300 г муки, 1 стакан теплого соевого молока, 30 г дрожжей, 300 г размоченного соевого фарша, 1 головка репчатого лука, 3 дольки чеснока, 200 г помидоров, 100 г тертого сыра, 50 г кетчупа, соль, перец, 30 г растительного масла

Для приготовления теста размешать дрожжи с молоком и влить в муку, посолить, перемешать, поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, еще раз перемешать, выложить в форму, сделав ободок, чтобы не вытекала начинка. Фарш обжарить в растительном масле с мелко нарубленным луком и чесноком, посолить, поперчить, перемешать. Выложить на тесто фарш, затем нарезанные кружочками помидоры, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до румяной корочки. Подать горячей с кетчупом.

ПЮРЕ ИЗ СОИ

400 г (2 стакана) сои, соль, 1 луковица, 2 столовые ложки маргарина.

Сою перебрать, промыть, замочить. Спустя несколько часов сварить в этой же воде с добавлением соли, отцедить, пропустить через мясорубку. Лук очистить, порезать, поджарить на маргарине до золотистого цвета и полить им сою. Подавать с глазуньей на гренках и с салатом из свежих овощей.

РАГУ С СОЕВЫМИ БОБАМИ

400 г [illegible] соевых бобов, 2 стакана [illegible], 2 средние моркови, 4 [illegible], 1 кочан, 300 г капусты, [illegible] зелени.

Обжаривают мясо, заливают стаканом мясного бульона и тушат 30—40 минут. На оставшемся бульоне готовят красный соус. К мясу добавляют нарезанные морковь, лук и тушат. Затем добавляют припущенную капусту, обжаренный картофель, отварные соевые бобы. Заливают соусом и тушат 5—10 минут до готовности.

При подаче посыпают зеленью.

РИС ПО-ИСПАНСКИ

2 столовые ложки растительного масла, 1,5 стакана сырого длиннозернистого белого риса, 1 стакан пикантного соуса (острота по вкусу),

230 г тофу, нарезанного короткими палочками или раскрошенного, 1/2 чайной ложки соли

Помешивая, разогреть на среднем огне до подрумянивания длиннозернистый белый рис и растительное масло. Добавить 2 стакана кипятка, соус и сыр тофу, посолить, накрыть и довести на большом огне до кипения. Затем, уменьшив огонь, варить, закрыв крышкой, 15 - 20 минут до размягчения риса.

РИС С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

750 г риса, 250 г курицы, 100 г соевого творога, 50 г растительного масла, 10 г соли, 250 г белых грибов, 75 г соевого соуса, 25 г толченого и поджаренного с солью кунжута.

Грибы тщательно промыть, отделить шляпки от ножек, ножки порезать в виде полулуны, а шляпки разделить пополам, нарезать. Курицу нарезать на маленькие кусочки. В разогретую кастрюлю влить масло, положить грибы и курицу, поджарить до полуготовности. Добавить соевый творог, соус и соль, засыпать рис и сварить кашу. В конце варки кашу размешать и посыпать кунжутом.

Это питательное, имеющее особый аромат и вкус блюдо известно с древних времен.

РОСТКИ СОИ, ЖАРЕННЫЕ НА СОЕВОМ МАСЛЕ

115 г ростков сои, 30 г соевого масла, 5 г соевого соуса, 10 г сахара, соль.

Ростки сои нарезать, ошпарить кипятком, посыпать солью, сахаром и обжарить на масле до золотистой корочки. Подать с соевым соусом.

РОСТКИ СОИ НА МЯСНОЙ ПОДЛИВКЕ

200 г зеленых соевых росткой, 1 стакан густой мясной подливки, соль, жгучий по вкусу.

Положить ростки в сковороду, посолить и залить мясной подливкой. Варить 3—5 минут, все время помешивая. Подавать как отдельное блюдо или к мясу.

РОСТКИ СОИ С ГРИБАМИ

100 г ростков сои, 15 г сушеных грибов, 30 г кунжутного масла, перец, соль

Грибы отварить и нарезать. Ростки сои измельчить, ошпарить водой, тотчас положить вместе с грибами на сильно нагретую сковороду с небольшим количеством кунжутного масла, добавить соль, грибной отвар (20 г) и,

неоднократно встряхивая сковороду прожарить продукты, а затем влить кунжутное масло, пережаренное с душистым перцем.

РОСТКИ СОИ СО СТРУЧКАМИ ФАСОЛИ

100 г сушеных ростков сои, 40 г стручков фасоли, 30 г кунжутного масла, перец, соль

Стручки фасоли перебрать, надломить концы, удалить жилки и разрезать пополам. Подготовленные стручки положить в кипящую воду отварить до полуготовности и откинуть. Ростки сои отварить, нарезать брусочками, перемешать с сахаром и солью и обжарить до образования бледной корочки, добавить стручки фасоли, перемешать, жарить в кунжутном масле, постоянно встряхивая.

РУЛЕТ ИЗ СОЕВОГО ФАРША

500 г соевых бобов, 75 г жира, 50 г молока, 250 г томата-пюре, 100 г хлеба (мякиш), 3 яйца, 25 г соли, 2 луковицы, 1 стручок сладкого зеленого перца, зелень петрушки, 250 г сметаны для соуса.

Для приготовления фарша соевые бобы (зерно) отварить, откинуть на дуршлаг и,

не давая остыть, пропустить через мясорубку. Так как соевые бобы содержат меньше влаги, чем мясо, в фарш следует добавить молока или воды, в которой варились овощи.

Приготовив соевый фарш, как сказано выше, затем мелко нашинковать лук, стебли сельдерея и очищенный от зерен и волокон сладкий зеленый перец, поджарить на сковороде до мягкости в каком-либо жире (масле, сале, маргарине). Добавить томат-пюре, перемешать и довести до кипения. Дать немного остыть, положить размельченный и смоченный молоком или водой мякиш черствого белого хлеба, соевый фарш, взболтанные яйца, соль и мелко нашинкованную зелень петрушки и укропа. Все это тщательно вымесить, выложить на подмасленную сковороду, придав форму длинного хлеба, посыпав толчеными сухарями, и запечь в нежаркой духовке. Подавать с каким-либо соусом (сметанным и т. д.)

РУЛЕТ ИЗ СОИ С ГРИБАМИ

500 г соевого фарша, 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1—2 сладких перца, 1/2 стакана молока, 100 г черствого белого хлеба, 1 яйцо, 1 ст. ложка томатной пасты, сельдерей, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу, панировочные сухари, масло.

Сою отварить в воде, отбросить на дуршлаг. В горячем виде пропустить через мясорубку, добавить отваренные и измельченные грибы, поджаренный лук, мелко порезанный сладкий перец, сельдерей, томатную пасту, замоченный в молоке и отжатый хлеб, яйцо, зелень петрушки, укропа, соль. Все тщательно перемешать, выложить на смазанный маслом противень, придать форму рулета, посыпать сухарями и запечь в духовке. Подать со сметанным соусом.

СВИНИНА, ЖАРЕННАЯ С СОЕВОЙ ПАСТОЙ

118 г свинины, 25 г [illegible], 1/4 яйца (белок), 20 г крахмала, 30 г [illegible] масла, 5 г соевого соуса, 10 г рисовой водки, 10 г сахара, 5 г концентрата

Зачищенную мякоть задней ноги или корейки нарезают небольшими кубиками и смачивают в смеси белка с крахмалом, разведенным холодной водой (1:1).

Свинину жарят во фритюре до образования бледной корочки и откидывают. На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира кладут соевую пасту, сахар, концентрат, вливают рисовую водку, соевый соус, куриный бульон (20 г) и, непрерывно помешивая чумичкой (от себя), проваривают

до загустения, после чего кладут свинину, встряхивают, перемешивают и вливают растопленное свиное сало

Внешний вид — кусочки свинины в соусе темно-коричневого цвета.

СВИНИНА ТУШЕНАЯ ПО-ШАНХАЙСКИ

500 г свинины, 1 кг [illegible] свежей (вместе с кожей), [illegible] соевого соуса, 1 уксусная, [illegible] 2 чайные ложки сахарного песка, [illegible] молотого красного перца, [illegible] чеснока, глутамат на кончике ножа

Кусок свинины очистить, тщательно промыть и сварить в течение 1 часа в 1/2 л воды так, чтобы вода выварилась до 1 — 1,5 стакана. Во время варки в бульон положить лук, перец, соль. Сварив, вынуть мясо и нарезать его кубиками по 3 см.

Масло перекалить в сковороде. Стакан уваренного бульона смешать с соевым соусом, сахаром, перцем, глютаматом, чесноком. Обжарить свиные кубики на сковороде и залить их приготовленной смесью. Тушить на слабом огне 30 минут до почти полного выкипания бульона и покраснения свинины.

Отварить соевую лапшу (не более 3 минут) и подать вместе с мясом.

СОЕВЫЕ БОБЫ С РИСОМ

1 л семян сои, 2 помидора, 2 чайные ложки соли, 1 стакан риса, 1 луковица

В воде, в которой варилась соя, варить помидоры с луком. Процедить и в этой же воде варить рис, добавив соли. По мере надобности подливать воду. Когда рис сварится, положить туда сою и уменьшить огонь. Через 15 минут блюдо готово.

СОЕВЫЕ ОРЕШКИ К ПИВУ

Семена сои взять прямо с грядки. Очистить от створок бобов («стручков»), поместить на нагретую сковороду, обжаривать, постоянно перемешивая, до золотистого или слегка коричневатого цвета. Если семена высокомасличных сортов, добавлять масло на сковороду не требуется – такие семена выделяют его при жарке достаточное количество.

При использовании сухих, давно хранящихся семян, необходимо замочить их в воде на 20—30 минут, добавить немного растительного масла или сала на сковороду.

Орешки можно подсолить и употреблять, запивая пивом, но и без соли и пива они очень вкусны. Не следует употреблять слиш-

ком много — это тяжелая и высококалорийная пища

Соевые орешки могут быть использованы в салатах или в сложных гарнирах вместо грецких орехов или арахиса.

СОЕВЫЕ ТЕФТЕЛИ (первый способ)

400 г вареной сои, 2 яйца, 2 столовые ложки пшеничной муки (или картофельного крахмала), 2 луковицы, 0,5 стакана твердого, натертого на мелкой терке сыра, растительное масло, соль, приправы, зеленая зелень

В протертые соевые зерна добавляют 2 яйца, муку. Тщательно перемешивают Массу формуют в виде тефтелей, панируют в муке, обжаривают и затем запекают 5—10 минут до готовности. При отпуске поливают соусом (томатным с луком, сметанным с луком или любым другим).

СОЕВЫЕ ТЕФТЕЛИ (второй способ)

3 стакана сои, 1/2 стакана молока, зелень сельдерея, петрушки, укропа, 50 г жира, панировочные сухари, 1/2 стакана сметаны или томатного соуса.

Сою отварить в воде, отбросить на дуршлаг. В горячем виде пропустить через мясорубку, добавить молоко и измельченную зелень. Из фарша сформовать тефтели, обвалять в сухарях, обжарить в жире, затем немного потушить в кастрюле, добавив сметану или томатный соус.

СОЯ ЖАРЕНАЯ

500 г соевых бобов, немного соли

Соевые бобы замочить на 3 часа, слегка проварить в течение получаса на слабом огне, а затем поджарить на сковороде. Солить по вкусу.

Приготовленная таким способом соя очень вкусная, питательная, а самое главное — весьма полезна лицам, страдающим гипертонической болезнью, как средство, улучшающее обмен веществ в организме и снижающее кровяное давление.

СОЯ ЖАРЕНАЯ С ЧЕСНОКОМ

200 г соевых бобов, 20 г растительного масла или жира, 1 луковица, 3 дольки чеснока, рубленая зелень и соль по вкусу, 1/2 стакана майонеза.

Обсушенные на воздухе бобы посыпают солью, кладут слоем не более 1,5—2 см на разогретую с жиром сковороду и жарят, периодически помешивая, до приобретения соей золотистого цвета. Затем добавляют пассерованный лук, растертый чеснок и зелень. Подают как отдельное блюдо.

СОЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ

2 стакана сои, коренья пастернака и петрушки, соль по вкусу, 1 стакан сметаны, майонеза или томатного соуса, рубленая зелень.

Сою хорошо промыть и залить водой на 4—5 см выше зерна. Сразу посолить, положить пряности и варить. Через 1—1,5 часа, если варить в скороварке, соя готова. Если использовать обычную посуду, то сою следует предварительно замочить. Затем добавить пищевую соду, довести до кипения, воду слить, залить свежей водой, посолить по вкусу, добавить коренья, варить в течение 2—3 часов. В готовую сою добавить сметану или томатный соус. Перед употреблением посыпать рубленой зеленью.

СОЯ ОТВАРНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

200 г сои, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакана сметаны, соль и перец по вкусу, рубленая зелень

Отварные сосвые бобы заправляют сливочным маслом, заправляют сметаной, добавляют по вкусу соль, перец и подают в качестве гарнира к мясным блюдам или в качестве отдельного блюда

СОЯ С МАКАРОНАМИ

2 стакана сои, 2 стакана макарон, 2 стакана помидоров, 1 луковица, 2 столовые ложки масла (сли), соль и перец

Подрумянить мелко нарезанный лук в масле, добавить томаты, соль и перец. Прокипятить на малом огне 20 минут, затем пропустить смесь через сито. Соевое мясо и отваренные макароны положить переменными слоями в форму (сковороду) и залить их сверху полученной смесью. Запекать блюдо на медленном огне, пока не подрумянится.

СОЯ С ПОМИДОРАМИ

400 г сои (2 стакана), соль, 1 луковица, 2 ст. ложки маргарина, 1 ложка муки, 2 ложки томатной пасты, майоран, чеснок, зелень петрушки.

Сою перебрать, промыть, замочить. Спустя несколько часов сварить в этой же воде с добавлением соли, отцедить. Лук очистить, порезать. На маргарине поджарить лук до золотистого цвета, всыпать муку, подрумянить, развести соевым отваром, добавить томатную пасту. Влить к сою. Приправить по вкусу чесноком, растертым с солью, и майораном. Подавать, посыпав зеленью петрушки, с хлебом.

СОЯ СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

2 стакана вареных семян сои, 1 стакан размятых свежих помидоров, 1 столовая ложка крахмала, 0,25 чайной ложки семян сельдерея, несколько капель перцовой настойки или немножко молотого перца, 1,5 чайной ложки соли.

Все компоненты, кроме сои, смешать и варить до готовности. Полученной массой залить сваренные соевые бобы и запечь их. Как

только бобы станут коричневыми, блюдо можно подавать на стол.

ТОМ КХЕМ

1 курица, нарезанная на куски, 1 кг беконной свинины (со шкуркой), сваренной и нарезанной толстыми кусками, или жареной свинины, 10 сваренных вкрутую яиц, 1 кочан китайской квашеной капусты, 6 сушеных китайских грибов (или белых), 12 кусков коричневого жареного соевого творога, 1 кусок желтого соевого творога, по 1 чайной ложке соли, перца, чеснока и корня кориандра, стручковый перец (по желанию), пальмовый сахар, соевый соус, сахар, вода и масло

Том кхем — тайский аналог французского мясного жаркого с овощами. Это вкусно и после повторного разогревания, а красиво оформленное, оно подойдет и для праздничного стола.

Растолките вместе соль, перец, чеснок и корень кориандра; получившуюся смесь обжарьте в масле до появления запаха. Добавьте 1 чашку воды, соевый соус и немного сахара. Затем положите куски курицы и свинины, долейте воды столько, чтобы она только покрывала их. Доведите до кипения, а затем добавьте крутые яйца. Яйца и мясо должны приоб-

рести красивый коричневый цвет. Снимите образовавшуюся пену.

Добавьте коричневый жареный соевый творог, нарезанный кубиками, а затем квашеную капусту, грибы и стручковый перец. Варите на медленном огне до тех пор, пока курица и свинина не станут мягкими. Добавьте еще соевого соуса, если цвет блюда недостаточно темный, и сахара, если оно недостаточно сладкое.

Это блюдо хорошо сохраняется. Перед подачей на стол в него можно добавить прозрачную лапшу, но так как она плохо сохраняется, никогда не оставляйте заправленного ею блюда на потом.

Том кхем можно подавать как жаркое: положите на блюдо куски курицы и свинины, отдельно выложите яйца, соевый творог и овощи. Сверху блюдо полейте густой коричневой подливой. Яйца, прежде чем выкладывать на блюдо, разрежьте пополам или на четыре части.

ТОФУ ЖАРЕНЫЙ СО СПЕЦИЯМИ

450 г тофу, нарезанного на 8 ломтиков, 2 стакана свежих хлебных крошек (можно приготовить с помощью кухонного процессора или смесителя из вчерашнего хлеба), 1/2 стакана горчицы, 1/2 стакана зеленого лука с перьями,

мелко нарезанного, 1 чайная ложка тимьяна, 1/4 чайной ложки черного перца, 1/4 стакана маргарина или сливочного масла, 1/4 стакана растительного масла.

Смешать в неглубокой посуде горчичный соус из горчицы, зеленого лука, тимьяна, черного перца. Отдельно на сковороде разогреть маргарин и растительное масло. Взять 2 столовые ложки жировой смеси и добавить в горчичный соус. Равномерно обмакнуть ломтики тофу в соус. Затем хорошо запанировать, обжарить с обеих сторон на сковороде.

ТУШЕНАЯ РЕДЬКА С СОЕВЫМ ТВОРОГОМ

500 г сушеной редьки, 100 г соевого творога, 30 г зеленого лука, 50 г соевого соуса, 3 г толченого и поджаренного с солью кунжута, 30 г растительного масла, 20 г чеснока, 3 стручка красного перца.

Ломтики сушеной редьки промыть, залить водой и дать постоять до тех пор, пока они не станут ровными и гладкими. В кастрюлю влить масло, положить редьку и соевый творог, немного потушить. Затем добавить соевый соус, нашинкованный лук, измельченный чеснок, перец. Через некоторое время

кастрюлю закрыть крышкой, уменьшить огонь. Минут через 10 несколько раз слегка встряхнуть кастрюлю, чтобы специи и редька перемешались, затем открыть крышку и посыпать кунжутом.

Для сушки редьку режут тонкими ломтиками и кладут в теплое сухое место. Высушенная редька может храниться долго, до следующего года.

УТКА ОТВАРНАЯ В СОЕВОМ СОУСЕ

400 г соевой лапши, 1 утка (2 кг), 1 л воды, 2 крупные луковицы (порея), 1 стакан соевого соуса, 2 столовые ложки кунжутного масла, 3 столовые ложки водки, настоянной на лимонных или апельсиновых корках, 1/2 стакана мелконарезанного укропа, 15 г сахара, 1 чайная ложка соли.

Подготовить утку. Вымочить в воде в течение 30—45 минут. Затем обсушить, натереть солью изнутри.

Приготовить укропно-луковый отвар (лук измельчить), сварив его на медленном огне до кипения и проварив после закипания не более 5 минут.

Заложить в отвар утку, добавить соевый соус, сахар, соль, водку и варить на слабом огне

около 1,5—2 часов до мягкости мяса, но не допуская разваривания утки.

Вынуть утку из бульона, осторожно обтереть насухо марлей (тампоном) или полотенцем, обмазать кунжутным маслом, стараясь втереть его, снаружи и особенно изнутри. Дать впитаться маслу, а через 10 минут повторить втирание. Проделать это трижды.

Оставшийся бульон между тем продолжать слегка выпаривать на слабом огне до загустения. Когда загустеет, остудить до состояния студня и затем облить этим студнем утку так, чтобы студенистая масса задержалась на тушке, а не соскользнула с нее. Затем поставить блюдо в холодильник, дать ему застыть, после чего разделать на части.

Блюдо подавать с гарниром из вареной соевой лапши фэнцяоцзы (варить не более 3 минут). Едят его и холодным, и теплым, сразу после заливки студнем.

УТКА С ГАРНИРОМ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА

100 г мяса утки, 50 г красного перца, 20 г зеленого лука, 5 г чеснока, 10 г соевой пасты, 3 г соевого соуса, 0,2 г черного молотого перца, 2 г сока имбиря.

Тщательно разделанное мясо нарезать на куски длиной 4 см, шириной 2 см. Лук наре-

зать косыми кусочками длиной 4 см, чеснок нарезать и потолочь. Перец очистить от семян и нарезать дольками длиной 4 см. Положить в кастрюлю соевую пасту, поставить на огонь; как только закипит, положить мясо, красный перец, лук и потушить. Когда мясо будет готово, добавить толченый чеснок, сок имбиря, соевый соус, прокипятить, добавить черный молотый перец и снять с огня.

УТКА С ГАРНИРОМ ИЗ СОЕВОГО ТВОРОГА

100 г утиного мяса, 1 кусок соевого творога, 20 г соевой пасты, 5 г соевого соуса, 20 г зеленого лука, 5 г чеснока, 1 г сока имбиря, 0,2 г черного молотого перца, 3 г растительного масла

Тщательно разделанное мясо нарезать на куски толщиной 0,5 см, длиной 4 см, шириной 2 см. Лук нарезать на части длиной 3 см. Чеснок потолочь. Соевый творог нарезать на ломтики длиной 3 см, шириной 2 см, толщиной 0,4 см. Кастрюлю обмазать маслом, слегка обжарить в ней мясо и лук. Добавить соевую пасту, немного воды, соевый соус. Когда все закипит, заправить соком имбиря. Когда мясо будет готово, положить в кастрюлю соевый творог, после закипания (с булькaнием) добавить толченый чеснок, перец.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ (ИЛИ ТЫКВА)

3 небольших молоденьких кабачка или 1 тыква, 200—250 г мелко порезанных грибов, 1 большая мелко нашинкованная луковица, 1 зубок мелко нашинкованного чеснока, 2 столовые ложки очищенных семян подсолнечника, сухие пряности (чем разнообразней, тем лучше!), 3 яйца, 1,5 стакана измельченного белого сыра (типа «Нарочь» или кашкавала), 0,25 стакана пшеничной муки грубого помола, 3 столовые ложки соевого соуса, 1 стакан протертого острого сыра (например, чеддер), 1 стакан вареных протертых соевых бобов, 1 стакан риса (не обязательно)

Разрезать вдоль три молодых кабачка (или тыкву), удалить внутреннюю мякоть и кожуру, чтобы получились дольки, похожие по форме на лодочки. Внутреннюю мякоть кабачков пассеровать с грибами, луком, чесноком и семенами подсолнечника, в конце добавить специи. Взбить яйца, смешать с белым сыром, пшеничной мукой, сбрызнуть острым соусом. Добавить протертый острый сыр, соевую массу с отваренным рисом (или без него) и пассерованные овощи. Осторожно начинить «лодочки» этой смесью. Посыпать перцем. За-

пекать 40 минут на сильном огне. Сервировать с оставшимся протертым острым сыром и сметаной.

ФИЛЕ ИЗ КУР С ОРЕХАМИ И СОЕВЫМИ БОБАМИ

200 г куриного филе, 200 г орехов (арахис), 100 г зеленых соевых семян, 20 г зеленого лука, 30 г соевого масла, 3 г соли, 0,5 г черного молотого перца, 5 г картофельной муки, 1 г концентрированного куриного бульона, 35 г яйца (белок), 50 г зеленого перца, 50 г красного перца, 20 г свинины, 100 г моркови.

Куриное филе разделать на части в виде бобовых зерен, обвалять в яичном белке, смешанном с мукой, предварительно разведенной холодной водой (1:1), и обжарить во фритюрнице до образования бледной корочки. Орехи обжарить и почистить. Отдельно отварить молодые незрелые семена сои. Свинину, лук, морковь и перец нарезать кубиками и слегка поджарить, помешивая. Затем добавить куриное филе, арахис и соевые бобы, посолить, заправить оставшимися специями и, немного пожарив, добавить 30 г воды или бульона. Потушить блюдо 2 минуты и подавать горячим.

ФИЛЕ КУР, ЖАРЕННОЕ С СОЕВОЙ ПАСТОЙ

200 г курицы, 25 г соевой пасты, 30 г свиного сала, 5 г соевого соуса, 10 г рисовой водки, 15 г крахмала, 1/4 яйца (белок), 10 г сахара, 5 г концентрата

Филе курицы нарезают кубиками (1,5×1,5 см), смачивают в яичном белке, смешанном с крахмалом, который предварительно разводят в холодной воде (1:1), и жарят во фритюре до образования бледно-коричневой корочки.

На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира кладут соевую пасту, сахар, концентрат и, непрерывно помешивая лопаточкой (от себя), проваривают до загустения, а затем вливают рисовую водку, неразведенный куриный бульон (20 г), кладут филе кур и, продолжая встряхивание, вливают растопленное свиное сало или куриный жир.

ФИЛЕ РЫБЫ, ТУШЕННОЕ С РОСТКАМИ СОИ

100 г филе рыбы, 25 г сушеных ростков сои, 100 г ветчины, 30 г соевого масла, 10 г крахмала, перец, соль

Рыбу, отваренные ростки сои и ветчину нарезать кусочками одинакового размера,

ошпарить кипятком, выложить на сковороду, добавить растительное масло, затем, постоянно помешивая, крахмал, разведенный водой. Тушить до готовности рыбы.

ФРИКАДЕЛЬКИ ГОВЯЖЬИ

200 г [illegible], 50 г соевого творога, 5 г чеснока, [illegible], 2 г соли, 10 г картофельного [illegible], 10 г зеленого лука, 0,5 г перца, [illegible], 50 г растительного масла

Мясо пропустить через мясорубку, добавить соль, соевый соус, толченые лук и чеснок, перец и дать пропитаться. Соевый творог отжать через марлю и покрошить. Пропитавшееся мясо перемешать с яйцом и творогом. Слепить фрикадельки диаметром 2 см, обвалять их в крахмале, поджарить в кипящем при 170 °С масле до появления каштанового цвета.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ УТКИ

200 г утиного мяса, 50 г соевого творога, 30 г зеленого лука, 3 г чеснока, 5 г соевого соуса, 50 г узорно нарезанного красного перца, 2 г соли, 30 г моркови, 20 г растительного масла, 0,2 г

черного молотого перца, 0,5 г кунжута, 5 г бульона.

Мясо мелко нарезать. Соевый творог отжать через марлю и размельчить. Морковь нарезать тонкими квадратиками толщиной 0,3 см, половину лука и чеснок размельчить и потолочь. Мясо перемешать с толченым луком и чесноком, соевым творогом, солью, черным молотым перцем, дав пропитаться в течение 20 минут, слепить фрикадельки в форме ядрышек каштана, обжарить в кипящем масле при 170—175 °С до появления золотистого цвета. Слегка обжарить часть оставшегося лука и морковь, заправить бульоном с соевым соусом, положить фрикадельки и жарить. Когда все будет готово, положить остатки лука, узорно нарезанный красный перец. Немного обжарив все еще раз, выложить на блюдо и присыпать обжаренным кунжутом.

ЦЫПЛЕНОК РУБЛЕНЫЙ С СОЕВЫМИ РОСТКАМИ

1 цыпленок, 100 г соевых ростков, 1 стручок красного перца, 2 чайные ложки молотого красного перца, 2 луковицы, 3 столовые ложки соевого соуса, 50 г растительного масла, 2 чайные ложки сахарного песка, 1—2 чай-

ные ложки крепкого десертного вина, соль по вкусу

Цыпленка выпотрошить, опалить, обмыть и нарубить небольшими кусочками (3×5 см).

Масло перекалить на сковороде, обжарить в нем мелконарезанный лук и кусочки цыпленка.

Как только цыпленок начнет подрумяниваться, добавить соевые ростки, сахарный песок, соевый соус, рубленый и молотый перец, вино; попробовать, добавить по вкусу соль и жарить 10—15 минут.

ЧЕРНАЯ ЛАПША ПО-ЯПОНСКИ

450 г соевой муки, 1 яйцо, 20 г соли, вода

Из всех компонентов замешивают тесто. Через 30 минут раскатывают его в очень тонкий пласт и сворачивают рулоном длиной 25 см. Нарезают на кусочки длиной 0,5 см и опускают в кипящую воду. Варят 5 минут, откидывают на дуршлаг и подают лапшу к столу горячей.

ЧОНГОЛЬ

100 г говядины, 50 г грибов, 20 г сухой китайской капусты, 1/2 куска соевого творога, 100 г капусты, 50 г репчатого лука, 20 г петрушки, 20 г

растительного масла, 10 г соевого соуса, 2 г соли, 5 г чеснока, 2 яйца, 10 г сахарного песка, 0,5 г черного молотого перца, 5 г кунжутного (оливкового) масла.

Тщательно вымытое мясо разделить на две части: одну половину нарезать на ломтики, вторую — на мелкие кусочки, заправить толченым чесноком, сахарным песком, перцем, кунжутным маслом, солью, дать мясу пропитаться. Грибы обварить кипятком, разрезать на тонкие кусочки. Репчатый лук разделить пополам и нарезать на части длиной 3—4 см. Морковь нарезать в виде зубчатого колесика (шестеренки) толщиной 0,2 см и обварить в кипятке. Соевый творог порезать на ломтики, обжарить их в масле. На одну сторону соевого ломтя положить измельченное мясо, а сверху плотно наложить второй кусок, обвязать петрушкой. Капусту тонко нарезать. Когда все будет сделано как указывалось выше, сложить компоненты в кастрюлю, подобрав их по цвету (в наиболее гармоничном цветовом сочетании), и, сварив, выложить на блюдо или подавать прямо в кастрюльке.

ШИМЕ ПО-СИНЬЦЗЯНСКИ

200 г постной свинины или говяжьей парной вырезки, 250 г капусты (белокочанной или цвет-

ной), 100 г желтой среднеазиатской (кульджинской) моркови, 3—4 яйца, 200 г филе цыпленка — соевой лапши, 1—2 головки чеснока, 3 луковицы, 1 свежий огурец, 4 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки кунжутного масла, 100 г растительного (подсолнечного) масла, 2 чайные ложки сахарного песка, 1/4—1/2 стакана мелконарезанного укропа, 1 чайная ложка красного молотого перца, 2 чайные ложки виноградного 3 %-ного уксуса, соль, глютамат по вкусу.

Мясо нарезать тонкой соломкой.

Капусту нарезать тонкой соломкой или нашинковать тонкими длинными нитями, которые разделить пополам.

Такой же тонкой соломкой нарезать морковь — вдоль, а огурец — поперек, не смешивая направления нарезки. Каждую заготовку отложить на доску отдельно.

Яйца взбить, вылить на сковороду с перекаленным маслом — не сразу, а пятью приемами, каждый раз выливая лишь пятую часть взбитой массы. Чтобы яичная масса разливалась равномерно тонким слоем, надо масло размазать тонким слоем по сковороде срезанной луковицей, как при выпечке блинов.

Каждый блинчик-яичницу обжарить быстро с обеих сторон. Блинчики выложить на отдельную тарелку. Затем свернуть их и нарезать лапшой.

В перекаленное масло выложить мелконарезанный лук, мясо, обжарить на сильном огне, поперчить, посолить, облить 1 столовой ложкой соевого соуса, прожарить 2 минуты, выложить на отдельное блюдо как очередную заготовку.

Еще до приготовления яиц и мяса подготовить лапшовую часть: отварив лапшу или макароны в кипятке (соевую лапшу варят не более 3 минут)

Приготовить заправку: чеснок растереть с солью, добавить уксус и 3 столовые ложки соевого соуса; в чайной ложке воды развести сахарный песок, добавить глютамат, соединить с остальной частью заправки.

Скомпоновать из всех подготовленных частей блюдо. Для этого в глубокую салатницу круглой или овальной формы положить в середину сваренную соевую лапшу (макароны), а вокруг нее расположить, не перемешивая и соблюдая гармонию цветов, соломку капусты, моркови, огурца, яичной (омлетной) лапши. Поверх лапши (макарон) положить мясо, посыпать его укропом и все блюдо обильно приготовленной заправкой.

ЯЙЦА, СВАРЕННЫЕ В СОЕВОМ СОУСЕ

2 куриных или утиных яйца, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 чайная ложка водки, 2 чайные

ложки сахара, 1/2 чайной ложки глютамата, по 10 г петрушки и укропа, по 1 г бадьяна, душистого перца, корицы и гвоздики, соль по вкусу

Сырые яйца залить холодной водой и варить 10—12 минут, после этого опустить яйца в холодную воду и очистить от скорлупы. В нескольких местах на поверхности яиц сделать проколы зубочисткой, положить яйца в эмалированную посуду, залить водой с добавлением соевого соуса, редьки, глютамата, укропа, петрушки, бадьяна, душистого перца, корицы, гвоздики и варить еще 10—15 минут

Подавать, нарезав на дольки

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

БИСКВИТЫ ИЗ СОЕВОЙ МУКИ

1 стакан соевой муки, 1 стакан пшеничной муки, 3/4 стакана воды, 3 яйца, 3 столовые ложки сахарного песка, цедра лимона или щепотка ванилина.

Отделить яичные желтки от белков. Желтки растереть с сахаром в пену, добавить тертую цедру или ванилин. Отдельно взбить белки. В массу желтков добавить по ложке яичные белки, просеять в нее соевую и пшеничную муку и перемешать.

Выпекать 15 минут в духовке со средним нагревом.

БЛИНЫ С ТОФУ

Для теста: 250 г тофу, 2 стакана сухой смеси для печенья, 1,5 стакана молока, растительное масло для смазывания сковороды
Блины с яблоками: 1 стакан тертых яблок
Блины с черникой: 1 стакан черники

Раскрошить тофу, смешать в миске с сухой смесью для печенья и молоком (если вы хотите блины потоньше, можете добавить молока больше, чем указано в рецепте). Выпекать блины на горячей сковороде, смазанной растительным маслом, до зарумянивания с обеих сторон.

Если вы хотите блины с яблоками или черникой, добавьте эти продукты в тесто.

Подавать со сливочным маслом и фруктовым сиропом.

БОУЛЬ НА СОЕВОМ МОЛОКЕ С ЯГОДАМИ

1 л соевого молока, 100 г коньяка, 250 г малины или вишни, 100 г сахара.

Ягоды засыпать сахаром, сбрызнуть коньяком и поставить на холод на несколько часов. Перед подачей залить охлажденным молоком.

БУЛОЧКИ ИЗ СОЕВОЙ МУКИ

1¼ стакана соевой муки, ½ стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 2 яичных белка, ½ стакана молока, 3 столовые ложки растительного масла, 20 г дрожжей, 1 столовая ложка сахара, соль.

Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить растительное масло, яичные белки, сахар, соль, соевую и пшеничную муку, замесить тесто и поставить его в теплое место, чтобы оно поднялось. Затем приготовить булочки, выложить их на противень, смазанный маслом, дать подняться, помазать взбитым яйцом. Выпекать в духовом шкафу.

БУЛОЧКИ ИЗ СОИ ПРЯНЫЕ

2 стакана вареной сои, 1 стакан панировочных сухарей, 1 стакан рубленого, хорошо проваренного сельдерея, 1 столовая ложка крахмала, ⅛ чайной ложки специй (пряностей), 0,5 чайной ложки соли, 0,5 чайной ложки перца, 0,5 стакана молока.

Смешать крахмал, пряности и соль с холодным молоком, варить смесь, пока не сделается густой, после чего смешать с вареной протертой соей и другими продукта-

ми, придать желаемую форму и запекать на сковороде

БУЛОЧКИ К ЧАЮ

2 хорошо [illegible] 1 стакан вареной протертой [illegible] молока, 0,3 стакана растительного [illegible] ложка соли, 2 стакана [illegible] чайные ложки соды

Все компоненты [illegible] в указанном порядке. Выпекать [illegible] 20—25 минут

ВАНИЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

3/4 стакана [illegible] (рафинированного) сахара, 1/2 стакана [illegible], 113 г мягкого тофу, 2 чайные ложки [illegible], 3 стакана темной пшеничной муки, 2 чайные ложки пекарного порошка (двухкомпонентного), 1/2 чайной ложки соли

Смешать в кухонном процессоре до получения однородной кремообразной массы сахар, маргарин, тофу, ваниль. Отдельно смешать муку, пекарный порошок и соль. Ввести сухую смесь к взбитой массе в процессоре и размешать (примерно 10 отрывистых нажатий). Раскатать полученное тесто толщиной 0,5 см и вырезать печенье Выпекать

в предварительно разогретой до 176 °С духовке 8—10 минут.

ВАФЕЛЬНЫЙ ТОРТ С АНАНАСАМИ

300 г сахарных вафель, 500-граммовая банка консервированных ананасов, 450 г тофу, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана сахара, 1/4 стакана лимонного сока

Раскрошить с помощью бумажного кулька или кухонного процессора вафли, оставить половину крошки сверху, а половину выложить на дно формы размером 23 на 23 см. В кухонном процессоре смешать тофу, растительное масло, сахар, лимонный сок, сок из-под ананасов до получения однородной кремообразной массы. Выложить полученную смесь в форму, сверху выложить ананасами и посыпать оставленными вафельными крошками.

ВАФЛИ СОЕВЫЕ

1,25 стакана пшеничной муки, 0,75 стакана соевой муки, 1 яйцо, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки топленого сала, 2 чайные ложки ванили, 0,25 стакана молока, 0,5 чайной ложки соли, 2 чайные ложки соды, 1 стакан сахара.

Взбить масло, добавить сахар и взбитое яйцо, молоко и ваниль. Полученную смесь соединить с перемешанными сухими продуктами. Раскатать как можно тоньше и выпекать на умеренном огне.

ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ С МЕДОМ И СОКОМ

2 стакана соевого молока, 10 яиц, 5 столовых ложек меда, 2 стакана соевого (малинового, клубничного)

Яйца взбить с медом и небольшим количеством молока, добавить сок и остальное молоко, перемешать. Подать холодным.

ЖЕЛЕ НА СОЕВОМ МОЛОКЕ

3 стакана соевого молока, 4–6 ложек сахара, 4 яйца, 1/2 пакетика ванильного сахара (ванильное масло).

В соевое молоко добавить сахар, взбить яйца, всыпать ванильный сахар или добавить несколько капель ванильного масла, взбить миксером или венчиком. Взбитую массу разлить в чашки, поставить в плоскую кастрюлю. В кастрюлю влить горячую воду до 3/4 высоты чашек. Чашки накрыть фольгой, кастрюлю — крышкой и подогревать примерно 40 минут.

при температуре воды 80 -84 °С. Когда желе загустеет, охладить в закрытой посуде. Выложить из чашек с помощью ножа на тарелки. Подать с маленькими вафлями, с песочными пирожными или украсив вареньем. Можно полить фруктовым сиропом.

ИМБИРНЫЙ ХЛЕБ

1 стакан соевой муки, 2,5 стакана пшеничной муки, 1/3 стакана [illegible] отруби, 1 стакан жженого сахара, 3 яйца, 3 столовые ложки [illegible], 1 столовая ложка имбиря, 1/2 чайной ложки [illegible], 1,25 стакана молока, соды [illegible]

Смешать сахар и отруби, добавить взбитые яйца и положить патоку и соду. Смешать сухие продукты и вместе с молоком подмешать к первой смеси. Выпекать на промасленной сковороде на умеренном огне.

КИСЕЛЬ НА СОЕВОМ МОЛОКЕ

1 л соевого молока, 1/2 стакана сахара, 2 столовые ложки крахмала, ягодный сироп, варенье.

Вскипятить молоко, добавить сахар. Крахмал развести холодным молоком и тонкой струйкой влить в кипящее молоко, постоянно

помешивая. Когда масса загустеет, влить в форму и поставить на холод. Перед подачей полить сиропом или вареньем.

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ

1/2 стакана соевого молока, 50 г мороженого, 3 столовые ложки фруктового или ягодного сиропа.

Все хорошо взбить с помощью миксера. Сироп можно заменить натуральным соком (1/2 стакана) и сахаром (2 столовые ложки).

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ С КРАСНЫМ ВИНОМ И ПИВОМ

1/4 л соевого молока, 1 бутылка красного столового вина, 1 стакан пива, сахар и перец по вкусу.

Все продукты перемешать в миксере.

КОКТЕЙЛЬ С КОНЬЯКОМ И МОРОЖЕНЫМ

1 стакан соевого молока, 200 г мороженого, 50 г сиропа, 50 г коньяка.

Все хорошо перемешать в миксере.

КОКТЕЙЛЬ С ЯГОДНЫМ СОКОМ

2 стакана соевого молока, 1 столовая ложка меда, 1 стакан сока (малина, ежевика), 3 желтка.

Все хорошо перемешать в миксере. Разлить в бокалы и добавить кубики льда.

КОКТЕЙЛЬ СО ВЗБИТЫМИ ЯЙЦАМИ

3 стакана холодного соевого молока, 3 стакана сока (виноградного, апельсинового и т. п.), 2 яйца, 100 г сахара

Все продукты взбить в миксере до образования пены.

КОКТЕЙЛЬ ФРУКТОВЫЙ

1 стакан земляники, 3 столовые ложки земляничного сока, 1/2 чайной ложки растворимого кофе, 3 стакана молока, 2 столовые ложки мороженого, 20 г взбитых сливок.

Ягоды, сок, кофе, 1 стакан молока перемешать в миксере, добавить мороженое, остальное молоко и взбить. Разлить по бокалам и украсить сливками. Вместо земляники можно использовать вишню, малину, абрикосы, персики, бананы.

КОКТЕЙЛЬ ЦИТРУСОВЫЙ

1 л холодного соевого молока, 1 стакан фруктового или ягодного сиропа, сок половины лимона, [illegible]

Все продукты взбить в миксере до образования пены

КОКТЕЙЛЬ ШОКОЛАДНЫЙ НА СОЕВОМ МОЛОКЕ

1 л соевого [illegible] 5 г сахара, 3 чайные ложки [illegible], 100 г взбитых сливок, 30 г [illegible]

Все продукты кроме молока, взбить миксером в пену и, постоянно помешивая, долить горячее молоко. Подать горячим в кофейных чашках.

КОФЕ СОЕВЫЙ

100 г сои

Семена сои предварительно вымыть в теплой воде (60—70 °С). Вымочить. Опустить в кипящую воду и кипятить 1—2 минуты, затем вынуть. Высушить. Поджарить на сковороде на сильном огне без масла, постоянно

помешивая, до достижения ими коричневатого оттенка. Смолоть на кофемолке и готовить как обычный кофе. Вымачивание позволяет удалить неприятные для вкуса горечь и лишний танин.

При добавлении молока или сливок вкус кофе улучшается. Не из всех сортов напиток получается удачным по вкусу. Для тех людей, которым настоящий кофе противопоказан, следует знать, что соевый заменитель кофе не содержит кофеина и обладает большой энергетической ценностью – 2060 калорий (в настоящем кофе – 1120 калорий). Это прекрасный напиток для людей со слабой сердечной деятельностью.

КРОКЕТЫ ИЗ СОЕВЫХ СЕМЯН

2 стакана вареной сои, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, 0,5 чайной ложки перца, 60 г сыра, 0,5 стакана зеленого сельдерея.

Растереть или пропустить через мясорубку отваренную сою, сыр и сельдерей. Добавить соль, перец и 0,5 яйца. Придать крокетам желаемую форму. Смазать их яйцом, смешанным с 0,5 чайной ложки воды и мукой. Запекать на сковороде, пока они не станут коричневыми.

МАСЛИННАЯ ПАСТА ДЛЯ ПЕЧЕНЬЯ

230 г тофу, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки лимонного сока, 1/4 чайной ложки соли, 1/4 стакана ореха-пекана, 6 столовых ложек маслин.

В кухонном процессоре или смесителе довести до получения однородной кремообразной массы смешанные тофу, растительное масло, лимонный сок и соль. Затем добавить в полученную массу измельченные орехи и маслины, нарезанные кружочками. Использовать в качестве прослойки для сухого печенья

МЕДОВЫЙ КРЕМ

230 г тофу, 1/4 стакана растительного масла, 2 столовые ложки меда, 1/2 столовой ложки лимонного сока, 1/2 чайной ложки ванили, 1/4 чайной ложки соли.

Перечисленные продукты смешать в кухонном процессоре или смесителе до получения однородной кремообразной массы, остудить и подавать так же, как взбитые сливки.

МИНДАЛЬНЫЙ ПИРОГ С ТОФУ

1 песочный корж диаметром 20 см, 450 г тофу, 1/2 стакана желтого (нерафинированного) сахара, 1/2 стакана миндальной муки, 1/4 стакана меда, 1/4 стакана растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 чайная ложка миндального экстракта, щепотка соли

В кухонном процессоре смешать до образования однородной кремообразной массы тофу, сахар, миндальную муку, мед, растительное масло, лимонный сок, миндальный экстракт и соль. Выложить полученную массу на сырой песочный корж и выпекать примерно 45 минут или до появления трещин по краю коржа в духовке с температурой примерно 176 градусов.

МРАМОРНЫЙ ПИРОГ

1 песочный корж диаметром 20 см, 450 г тофу, 2/3 стакана сахара, 1/4 стакана растительного масла, 2 чайные ложки ванили, щепотка соли, 3 столовые ложки какао.

Выпечь в духовке песочный корж. В кухонном процессоре или смесителе сме-

6 Зак. 703

шать до образования однородной кремообразной массы тофу, сахар, растительное масло, ванилин, соль. Полученную массу выложить на выпеченный корж, оставив при этом 1 стакан смеси с процессоре. В оставленную в процессоре массу добавить какао, хорошо перемешать. Шоколадную смесь капнуть в нескольких местах на поверхность ванильной массы. Размешать по кругу ножом. Охлаждать, пока не затвердеет, а затем подавать.

НАЛИСТНИКИ ИЗ СОЕВОЙ МУКИ

1 стакан соевой муки, 1 стакан пшеничной муки, 1/2 стакана молока, сода, соль, растительное масло.
Для начинки — любое густое варенье.

Замесить тесто. Добавить в него немного растительного масла. Жарить на горячей сковороде. Достаточно обжарить с одной стороны, на нее положить густое варенье, сложить конвертом и снова обжарить.

ОЛАДЬИ ИЗ СОЕВОЙ МУКИ

2/3 стакана соевой муки, 1,25 стакана пшеничной муки, 3 столовые ложки растительного

масла, 20 г дрожжей, 1 столовая ложка сахара, 1 стакан молока, соль

Дрожжи, сахар и соль растворить в теплом молоке или воде, добавить соевую и пшеничную муку, хорошо перемешать и поставить в теплое место, чтобы тесто поднялось. Выкладывать тесто ложкой на горячую сковороду с маслом, жарить с обеих сторон. Готовые блюда можно посыпать сахарной пудрой.

ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ С ТОФУ

1 песочный корж диаметром 20 см, 230 г тофу, 1 стакан жидкого (рафинированного) сахара, 1/3 стакана черной мелассы (патоки), 1/4 стакана маргарина, 1 чайная ложка ванили, 1/4 чайной ложки соли, 1,5 стакана целых долек ореха-пекана.

Смешать в кухонном процессоре до получения однородной кремообразной массы тофу, сахар, мелассу (патоку), маргарин, ваниль и соль. В полученную массу добавить орехи, выложить смесь на сырой песочный корж и выпекать 45 минут или до появления трещин по краю коржа. Подавать со сливочным кремом (рецепт смотрите далее) или ванильным мороженым.

ОРЕХОВЫЙ ХЛЕБ

1,5 стакана соевой муки, 1,5 стакана пшеничной муки, 0,6 – 0,7 стакана жженого сахара, 1,5 чайных ложки соли, 3 чайных ложки соды, 2 стакана кислого молока (кефира), 1 стакан очищенных грецких

Просеять муку и смешать с сахаром и солью. Перемешать соду с кислым молоком, добавить орехи и замесить тесто. Придать форму и выпекать на умеренном огне 40—45 минут

ПАЛОЧКИ ИЗ ПОДЖАРЕННОГО СОЕВОГО ТЕСТА С ЛЕПЕСТКАМИ РОЗЫ

1,8 кг пшеничной муки высшего сорта, 500 г мелко размолотой соевой муки, 250 г сахарного песку, 3 яйца, 7 г лепестков розы, 1 кг масла.

Выбить в просеянную муку яйца, добавить 2 столовых ложки воды, немного соевой муки и замесить тесто. Нагреть на огне кастрюлю, выложить в нее тесто, немного поджарить и переложить в миску, смазанную свиным жиром. Когда тесто остынет, нарезать его на палочки длиной и толщиной с палец, хорошенько обвалять в соевой муке и опустить в перекаленный фритюр Обжарить до жел-

ровато-золотистого цвета, вынуть и дать маслу стечь.

Нагреть в кастрюле 1 стакан растительного масла, добавить столько же воды, всыпать сахар и довести до кипения. Когда содержимое кастрюли забурлит, быстро опустить в него палочки из поджаренного теста, перемешать и убавить огонь. Добавить лепестки розы и держать на огне до тех пор, пока сахар и лепестки розы не облепят палочки. Подавать к столу.

ПАСХА НА СОЕВОМ МОЛОКЕ ПЫШНАЯ

1,5 л соевого молока, 2 столовые ложки дрожжей, 800 г пшеничной муки, 600 г сливочного масла, 6 яиц, кардамон, корица, шафран, соль, изюм орехи, цукаты.

Из молока, муки и дрожжей замесить тесто. Растопить на сковороде масло. Когда оно немного остынет, растереть деревянной ложкой. Тереть до тех пор, пока не побелеет и не станет по консистенции похожим на сметану. Вбивать по одному яйцу, тщательно перемешивая с готовым тестом. Добавить немного соли, кардамона, корицы, шафрана, перемешать и дать еще дважды подняться. Разделить тесто на три части. Наибольшей из них придать форму

круглой пышной булки, вторую положить на первую, углубив наполовину. Из третьей сделать фигурные кантики, украсить изюмом, орехами, цукатами, смазать яйцом и положить в духовку.

Готовность пасхи проверяют, вставив в нее палочку или спичку. Если она сухая — пасха готова. Чтобы верх не подгорел, когда он хорошо подрумянится, положите на него кружочек смоченной водой бумаги. После охлаждения пасху можно покрыть глазурью, украсить ягодами из варенья, тертым шоколадом.

ПЕСОЧНЫЙ ТОРТ

300 г соевой муки, 100 г сахара, 300 г сливочного масла (можно маргарина), 6 яиц, 2 столовые ложки вина (портвейна или коньяку), 2 столовые ложки толченых сухарей для посыпки сковороды

Разбить яйца и отделить желтки от белков. Сливочное масло растереть деревянной ложкой до мягкости, затем постепенно добавить в него желтки, сахарный песок, продолжая все время перемешивать. Влить вино и положить соевую муку. Вымесить тесто, а затем осторожно влить в него взбитые в пену белки. Всю массу выложить в смазанную сковороду

выпекать в духовке на среднем жару. Готовый торт выложить на блюдо и украсить кругу ягодами из варенья, цукатами.

ПЕЧЕНЬЕ ЗОЛОТИСТОЕ

2,5 стакана соевой муки, 6 желтков, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 столовая ложка растительного масла, $^2/_3$ стакана сахара, цедра 1 лимона, ванилин, соль

Соевую муку поместить в горячую духовку на 5—10 минут, периодически помешивая, затем просеять через сито, добавить пшеничную муку, желтки, соль, сахар, холодную воду, хорошо перемешать, положить цедру, ванилин, замесить тесто, раскатать его, приготовить печенье, выложить на противень, смазанный маслом. Выпекать в духовом шкафу.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ПРОТЕРТОЙ СОИ

1,5 стакана вареной протертой сои, 1 стакан пшеничной муки, 0,75 стакана молока (можно соевого), 4 столовые ложки сахара, ванилин на кончике ножа.

Сухие семена сои замочить в воде на ночь (12—16 часов). Затем семена промыть

и поместить в кипящую воду. Варить 3–4 часа на медленном огне. Воду слить, разваренные соевые бобы пропустить через сито или мясорубку, предварительно очистив семена от кожуры. К готовой соевой массе добавить сахар, пшеничную муку, молоко и ванилин. Испечь фигурное печенье в духовке.

ПЕЧЕНЬЕ СОЕВОЕ
(первый способ)

1 стакан соевой муки, 1 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, соль

Яйцо взбить, добавить молоко, соевую и пшеничную муку, соль, замесить тесто, затем раскатать, нарезать и выпечь.

ПЕЧЕНЬЕ СОЕВОЕ
(второй способ)

1 стакан соевой муки, 1 стакан пшеничной муки, 2 стакана молока, 2 яйца, сода, соль.

Яйца взбить, добавить соевую и пшеничную муку, соду, соль, молоко, замесить тесто. Затем раскатать, нарезать печенье и выпечь.

ПЕЧЕНЬЕ СОЕВОЕ (третий способ)

1 стакан соевой муки, 1 стакан пшеничной муки, ¾ стакана воды

Замесить тесто. Выпекать 15 минут.

ПЕЧЕНЬЕ ТРОЙНОЕ

1 стакан соевой муки, 1 стакан гречневой муки, 1 стакан пшеничной муки, ½ стакана воды, 2 яйца, сода, соль.

Яйца взбить в пену, добавить муку, воду, соду и соль. Вымесить тесто и выдержать его в прохладном месте. Раскатать тесто в пласт, вырезать фигурное печенье, смазать взбитым яйцом и в горячей духовке выпечь до готовности.

ПИРОЖНЫЕ АРОМАТНЫЕ С ИЗЮМОМ

3 стакана соевой муки, 0,5 стакана сливочного масла, 2 стакана сахара, 4 яйца, 450 г изюма с семенами, 2 чайные ложки разных пряностей, 2 чайные ложки соды, 0,5 стакана вина

Взбить масло, добавить сахар и хорошо взбитые яйца.

Перемешать со всеми остальными компонентами, сформовать и выпекать на умеренном огне.

ПИРОЖНЫЕ ОРЕХОВЫЕ

2 стакана протертой сои, 2 стакана пшеничной муки, 4 столовые ложки пшеничных отрубей, 4 столовые ложки толченых поджаренных орехов, сода, соль

Все это замесить на холодной воде, тесто раскатать, нарезать как для пирогов. Начинить вареньем или джемом. Выпекать в горячей духовке 10—20 минут

ПИРОЖНЫЕ С ДЖЕМОМ

1 стакан соевой муки, 1 стакан пшеничной муки, 2 стакана воды, 3 чайные ложки соды, 0,5 чайной ложки соли, 1 столовая ложка сахара, 2 яйца, густой джем или повидло для украшения

Перемешать муку, яйца, соду, соль, сахар и воду; выпекать на сильном огне в духовке. Украсить сверху слоем джема или повидла.

ПИРОЖНЫЕ С ПРЯНОСТЯМИ

1/4 стакана пшеничных отрубей, 1 стакан жженого сахара, 1/2 стакана пищевой патоки, 3 яйца, 3/4 стакана соевой муки, 1,5 стакана пшеничной муки, 1 чайная ложка молотой корицы, 1 стакан изюма, 1/2 чайной ложки гвоздики, 1/2 стакана молока, сода, соль

Отруби смешать с сахаром, добавить патоку и сильно взбитые яичные желтки. Смешать сухие продукты, добавить к ним молоко и изюм. Все это перемешать, добавить взбитые белки и печь на умеренном огне.

ПИРОЖНЫЕ С ФРУКТОВЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ

1 стакан пшеничной муки, 1 стакан вареной протертой сои, 0,5 чайной ложки соли, 0,5 чайной ложки соды, варенье или джем, или фрукты, протертые с сахаром, или желе.

Протертую соевую массу и муку замесить, добавить соду, соль. Полученное тесто раскатать, как для пирога, наполнить вареньем или фруктами, выпекать 10—20 минут.

ПУДИНГ АБРИКОСОВЫЙ

230 г тофу, 1/4 стакана меда или сахара, 2 столовые ложки растительного масла, 500-граммовая банка абрикосовых долек.

Смешать в кухонном процессоре или смесителе тофу, мед или сахар и растительное масло. В полученную массу добавить абрикосовые дольки (сок слить), тщательно перемешать, выложить в подготовленную посуду, остудить. Подавать украшенным оставленными абрикосовыми дольками.

ПУДИНГ ИЗ СОЕВОЙ МУКИ С ТВОРОГОМ

2/3 стакана соевой муки, 500 г нежирного творога, 1/2 стакана молока, 1/4 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки сметаны

Творог, молоко, желтки, соевую и пшеничную муку, сахар хорошо перемешать, добавить взбитые белки, осторожно размешать. Выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями. Поверхность разровнять. Выпекать в духовом шкафу. Подавать со сметаной или киселем.

ПУДИНГ С СОЕВЫМИ БОБАМИ ФРУКТОВЫЙ

150 г отваренных соевых бобов, 1 чайная ложка лимонного сока, 3 кислых яблока, 1/4 стакана изюма.

Отваренные соевые бобы пропустить через мясорубку, добавить лимонный сок, сформовать из смеси шарики, обвалять в мелко нарубленных яблоках и изюме и охладить.

СЛАДКИЕ ПЛИТКИ С ТОФУ

230 г мягкого тофу, 1 стакан желтого (нерафинированного) сахара, 1/2 стакана маргарина, 1 чайная ложка ванили, 2 стакана темной пшеничной муки, 1 стакан ореховой муки (из ореха-пекана) или 1 стакан цельной пшеничной муки, 1,5 чайной ложки пекарного порошка (двууглекислая сода), 1/2 чайной ложки пекарной соды, 1/2 чайной ложки соли.

Смешать в кухонном процессоре до образования кремообразной смеси тофу, сахар и ванилин. Затем в эту смесь добавить муку, пекарный порошок, пекарную соду, соль и вновь тщательно перемешать. Выложить полученную массу в форму размером 23 на 33 см и выпекать 20—25 минут, пока не подрумянится.

СЛАДКИЙ ХЛЕБ

1 стакан соевой муки, 1 яйцо, 1 стакан пшеничной муки, 2 столовые ложки патоки, 1,5 стакана молока, сода, соль.

Из перечисленных продуктов замесить тесто. Выпекать на маленьком огне 30 минут.

СЛИВОЧНЫЙ КРЕМ

230 г тофу, 1/4 стакана растительного масла, 1/4 стакана кондитерского сахара, 1 чайная ложка ванили, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 1/8 чайной ложки соли.

Смешать в кухонном процессоре или смесителе до получения однородной кремообразной массы все перечисленные компоненты. Остудить и подавать так же, как взбитые сливки.

СОЯ С ИЗЮМОМ (КИШМИШЕМ)

180—200 г семян сои, 1 большая луковица, 1 зубок чеснока, 1 сладкое яблоко, 2 столовые ложки растительного (или сливочного) масла, 2 столовые ложки муки, 125 г изюма (или кишмиша). Соль, перец, лимонный сок и сахар по вкусу.

Отваривать сою на медленном огне, пока не станет мягкой, предварительно замочив сменить воду. Нарезанные лук, чеснок, яблоко обжаривать в масле пока не станут мягкими, можно вместе с измельченными сухими травами и кореньями. Добавить муку, тщательно перемешав, 0,3 л отцеженной из сои воды, изюм (вишни) и варить. Кипятить на медленном огне 20 минут.

СУФЛЕ СОЕВОЕ

100 г [illegible] соевых бобов, 2 столовые ложки [illegible] 1 стакан соевого молока, 1 столовая ложка [illegible] масла, 50 г сахара, перец, соль

Растопить масло, добавить муку и молоко. Помешивая, довести до кипения и варить 1 минуту. Соевые бобы пропустить через мясорубку, добавить в горячую смесь, перемешать, остудить. Добавить взбитые с сахаром яйца, выложить в форму и выпекать в духовке 30 минут.

ТВОРОЖНЫЕ КОТЛЕТКИ С СОЕВОЙ МУКОЙ

2/3 стакана соевой муки, 2 стакана нежирного творога, 3 столовые ложки сливочного масла,

1/2 стакана молотых сухарей, 1/3 стакана пшеничной муки, 2 яйца, ванилин, 4 столовые ложки сметаны, соль.

Творог растереть, добавить соевую и пшеничную муку, яйца, ванилин, посолить, перемешать. Сформовать котлетки, запанировать их в сухарях, жарить с обеих сторон на сковороде с маслом до образования румяной корочки. Подавать со сметаной или вареньем.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

1 песочный корж диаметром 20 см, сырой, 450 г тофу, 1/2 стакана жидкого (нерафинированного) сахара, 1/3 стакана меда, 1/3 стакана растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка темной пшеничной муки, 1 чайная ложка ванили, щепотка соли.

Смешать в кухонном процессоре до получения однородной кремообразной массы тофу, сахар, мед, растительное масло, лимонный сок, пшеничную муку, ваниль, соль. Полученную массу выложить на сырой корж и выпекать в предварительно разогретой до 176 °С духовке примерно 45 минут или до появления трещин по краю коржа

ТОРТ ИЗ ТОФУ С ЯБЛОКАМИ

Для теста: 1 кг тофу, 120 г сливочного масла, 250 г сахара, 4 яйца, 120 г манной крупы, 100 г изюма, 50 г цедры лимона, лимонная кислота.
Для начинки: 500 г яблок, 200 г сахара

Тофу пропустить через мясорубку, добавить изюм, лимонную кислоту, цедру лимона. Масло и сахар взбить с желтками, засыпая при постоянном помешивании манную крупу, смешанную со щепоткой соды. Отдельно взбить белки. Все три массы осторожно перемешать, выложить в форму, смазать желтком, выпечь и разрезать на слои. Яблоки очистить, нарезать и тушить с сахаром. Готовой массой намазать слои теста.

ФЛИП НА СОЕВОМ МОЛОКЕ ФРУКТОВЫЙ

1 стакан соевого молока, 1/2 стакана фруктового сока, 40 г ванильного сиропа, 2 яйца

Все хорошо взбить в миксере. Вместо фруктового сока (персикового, апельсинового, абрикосового) можно использовать ягодный (малиновый, клубничный, смородиновый (малиновый, вишневый и др.).

ФРУКТОВЫЕ ПИРОЖНЫЕ

3 стакана соевой муки, 1/2 стакана сливочного масла, 2 стакана сахара, 4 яйца, 2 стакана изюма, 2 чайные ложки пряностей, 2 чайные ложки кишмиша, 1/2 стакана вина, сода, соль

Из указанных продуктов замесить тесто. Раскатать тонким слоем и вырезать фигурные пирожные. Выпекать в духовке на умеренном огне.

ХЛЕБ СОЕВЫЙ

1 стакан соевой муки, 1 стакан пшеничной муки, 1/2 стакана молока, 2 яйца, дрожжи, соль.

Из указанных продуктов замесить тесто, дать постоять, пока не подойдет, затем сформовать и выпечь.

ХЛЕБ СОЕВЫЙ ДИАБЕТИЧЕСКИЙ

300 г соевой муки, 2 яйца, 150 г сливочного масла, соль, 1/3 стакана воды

При температуре 35 °С смешать растопленное масло, яйца, муку, добавить воду, соль,

...месить тесто, дать ему постоять 15 минут, ...тем сформовать и выпечь.

ХЛЕБ СОЕВЫЙ ЗАПРАВЛЕННЫЙ

1,25 стакана пшеничной муки, 1/4 стакана соевой муки, 1 стакан молока, 2 яйца, 1,5 ст. ложки сливочного масла, сахар, соль.

Из перечисленных продуктов замесить тесто, дать постоять, затем сформовать и выпечь на сильном огне.

ШАРЛОТКА НА СОЕВОМ МОЛОКЕ ЯБЛОЧНАЯ

4 яблока, 1/4 л соевого молока, 300 г батона, 3 столовые ложки сахара, 40 г сливочного масла, 2 столовые ложки сухарей, корица.

Соевое молоко, яйца и сахар тщательно смешать. Черствый белый хлеб без корки нарезать кубиками и погрузить в яично-молочную смесь на 20—25 минут. Промытые, очищенные яблоки без сердцевины нарезать кубиками, смешать с яично-молочной смесью и хлебом, добавить корицу. Вылить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и разровнять. Запечь в духовке. Готовую шарлотку посыпать сахарной пудрой.

ЯБЛОЧНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

Для теста: 230 г тофу, 1/3 стакана сахара, 1/4 стакана муки, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 чайной ложки пекарного порошка (двууглекислая сода);
Для начинки: 1 стакан яблок, 1/2 стакана грецких орехов

Тесто смешать в кухонном процессоре или смесителе до получения однородной массы. В хорошо вымешанное тесто добавить яблоки, очищенные от кожуры и мелко нарезанные, и мелко измельченные грецкие орехи. Подготовленную смесь выложить на сковороду размером 23 см, смазанную растительным маслом, посыпать корицей и выпекать 50—55 минут. Разрезать на 6 кусков. Подавать горячим.

ЯГОДЫ С СОЕВЫМ МОЛОКОМ

1 стакан ягод, 1/2 стакана сахара, 1 стакан соевого молока.

Ягоды растереть с сахаром, понемногу доливая холодное молоко, и поставить на холод на 3 часа.

ЯГОДЫ СО ВЗБИТЫМИ ЯЙЦАМИ

1 л соевого молока, 1 стакан ягод (крыжовник, малина и вишня в равных количествах, без косточек), 2 яйца, 100 г сахара

Яйца взбить с сахаром, добавить ягоды и молоко.

Поставить на холод на 3—4 часа. Подать холодными

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
«Волшебные» свойства сои 8

СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ 14
Незрелые семена и ростки сои 14
Соевое молоко
Приготовление в домашних условиях . . . 16
Кефир, простокваша, творожная масса
из соевого молока 19
Ацидофилин 20
Соевая мука 20
Соевый сыр
Приготовление в домашней кухне . . . 23
Соевый творог 29
Соевая паста 30
Соевый соус 31

СОУСЫ И САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ 35
Заправка к шинкованной капусте 35
Заправка салатная 36
Заправка сметанная 36
Заправка чесночная 37
Майонез из соевой муки 37
Майонез из сухого соевого молока 38
Майонез соевый с грибами 38
Майонез соевый с зеленью 39
Майонез из тофу 39
Соевый соус домашний 40
Соус горчичный 40

Содержание

Соус зеленый . . . . . .
Соус из вареной сои 40
Соус из тофу дальневосточный 41
Соус китайский чжянцзу 41
Соус корейский качжин-яннемчжан 42
Соус корейский самгвечжан 42
Соус красный кантонский 43
(китайский рецепт) 43
Соус кунжутный (восточный) 44
Соус с огурцами и укропом 44
Соус соевый с уксусом 44
Соус татарский 45
Соус чхок[illegible] 45
(рецепт корейской кухни) 45
Хреновый соус 46

САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ 47
Вольдорфский салат 47
Винегрет грибной с соей 47
Винегрет овощной с отварной соей 48
Винегрет рыбный с соевыми бобами . . . 49
Грибной салат с тофу 49
Деликатесный белковый салат 50
Закуска с соевым мясом и грушей 50
Картофельный салат (штат Айова) . . . 51
Китайский салат 52
Корейский салат 53
Куриный салат из тофу 53
Ливанский салат 54
для начинки бутербродов 54
Салат из кабачков и соевых семян . . . 55
Салат из капусты с соевым соусом . . 55
Салат из красного перц[illegible] 56
с соевым соусом 56

Салат из незрелых семян сои острый . . 57
Салат из сладкого перца
с соевыми бобами . . .
Салат из соевого мяса с горошком . . 57
Салат из соевого мяса с грибами 58
Салат из соевого мяса с имбирным соком 58
Салат из соевого мяса с овощами 59
Салат из соевых бобов острый 59
Салат из соевых бобов по-французски 60
Салат из соевых бобов с сельдью 60
Салат из соевых ростков с яблоками 61
Салат из соевых ро ков
со свежими 61
Салат из с с 62
Салат из р 62
Салат 63
ыми орешками 63
Салат из
с ма ами . . . 64
Салат 65
Салат ро
с пе ым 65
Салат соевый 66
Салат тминный 67
Соевый салат 67
Соевый салат с ыми овощами. . . . 68
Томат-цветок с начинкой
из соевого творога . 68
Тюльпаны из томатов с тофу . . . 68
Французский салат . 69
Холодная закуска с соевым мясом
и огурцами 69

СУПЫ 71
Вегетарианский суп с соей 71

Содержание

Затирка на соевом молоке 57
Китайский суп из баклажанов 57
Корейский суп 58
Кукурузная [illegible] с тофу 58
Макаронник [illegible] соевом молоке 59
Молочный [illegible] 59
Отвар из [illegible] 60
Соевый [illegible] 60
Суп из [illegible] соевым соусом 61
Суп из [illegible] 61
с [illegible] 62
Суп из [illegible] 62
Суп-пюре [illegible] 63
Суп-пюре [illegible] 63
Суп [illegible] 64
Суп с [illegible] из утиного мяса 65
и [illegible] 66
Суп фас[illegible] 67
Томатная [illegible] с тофу 67
ВТОРЫЕ БЛЮДА 68
Баранина [illegible] 68
Барбекю из [illegible] 69
Бигос с соевым гуляшом 69
Блинчики с соевой начинкой 71
Бобы соевые жареные 71
Бобы соевые с ветчиной и кетчупом 72
Бобы соевые с рисом и зеленью 72
Бобы соевые тушеные с помидорами 73
Голубцы ленивые из соевого фарша 74
Грибное овощное рагу с тофу 75
Драники с соей 75
Жареный рис с тофу 76

Жареный рис с соленым
соевым творогом по-тайски 91
Жареный соевый творог
фаршированный (тайская кухня) . . . 94
Жаркое соевое 95
«Завтрак велорикши» 95
Запеканка из соевого мяса 96
Запеканка из соевой муки с говядиной . . . 97
Запеканка из соевой муки и картофеля 97
Запеканка из соевой муки и тыквы 98
Зразы соевые 99
Карп фаршированный по-кантонски 99
Кашка соевая (первый способ) 101
Кашка соевая (второй способ) 101
Колбаски соевые 101
Корейские голубцы 102
Котлетки для гамбургеров 103
Котлеты из соевой муки и моркови 103
Котлеты из соевой муки и рыбы 104
Котлеты из сои 104
Котлеты с грибами 105
Куксу по-пхеньянски с соевым соусом . . 106
Куксу с соевым мясом 107
Лапша жареная с соевыми ростками . . . 108
Мексиканские фриджали 109
Ми кроп — жареная вермишель
по-тайски 109
Мидии с зеленым горошком 111
Овощное рагу с капустой и тофу . . . 112
Овощное рагу с цуккини 113
Омлет из сои с рисом 114
Отбивные соевые 114
Отбивные соевые по-венгерски 115
Отварные соевые бобы с картофелем 115

Содержание

Пельмени китайские . . . 116
Перец, фаршированный соевым фаршем . . 118
Печеная соя со свининой . 118
Пицца с соевым фаршем . . 119
Пюре из сои . . . 119
Рагу с соевыми бобами . . . 120
Рис по-испански . 120
Рис с белыми грибами . 121
Ростки сои, жареные на соевом масле . 122
Ростки сои в мясной подливке 122
Ростки сои с грибами . 122
Ростки сои с ушками фасоли . . 123
Рулет из фарша 123
Рулет из грибами 124
Свинина, жареная с соевой пастой 125
Свинина тушеная по-шанхайски . 126
Соевые бобы с рисом 127
Соевые орехи к пиву . . . 127
Соевые тефтели (первый способ) . 128
Соевые тефтели (второй способ) . . 128
Соя жареная . . 129
Соя жареная с чесноком . 129
Соя отварная с соусом . . . 130
Соя отварная со сливочным маслом 131
Соя с макаронами. . . 131
Соя с помидорами . 132
Соя со свежими помидорами. . 132
Том кхем 133
Тофу жареный со специями . . 134
Тушеная редька с соевым творогом . 135
Утка отварная в соевом соусе . . 136
Утка с гарниром из красного перца. . . 137
Утка с гарниром из соевого творога . . 138

Фаршированные кабачки (или тыква) . 139
Филе из кур с орехами
и соевыми бобами 140
Филе кур, жаренное с соевой пастой . 141
Филе рыбы, тушенное с ростками сои 141
Фрикадельки говяжьи . . 142
Фрикадельки из утки . . 142
Цыпленок рубленый с соевыми ростками . 143
Черная лапша по-японски 144
Чонголь 144
Шиме по-синьцзянски 145
Яйца, сваренные в соевом соусе . 147

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ 149
Бисквиты из соевой муки 149
Блины с тофу 150
Боуль на соевом молоке с ягодами 150
Булочки из соевой муки . 151
Булочки из сои пророщенные 151
Булочки к чаю 152
Ванильное печенье 152
Вафельный торт с ананасами . . 153
Вафли соевые 153
Гоголь-моголь с медом и соком . 154
Желе на соевом молоке 154
Имбирный хлеб 155
Кисель на соевом молоке 155
Коктейль молочный . 156
Коктейль молочный с красным вином
и пивом 156
Коктейль с коньяком и мороженым . 156
Коктейль с ягодным соком . . . 157
Коктейль со взбитыми яйцами . . . 157
Коктейль фруктовый 157

Содержание

Коктейль цитрусовый 158
Коктейль шоколадный на соевом молоке. 158
Кофе соевый 158
Крокеты из соевых семян 159
Маслинная паста для печенья. . . 160
Медовый крем 160
Миндальный пирог с тофу 161
Мраморный пирог 161
Налистники из соевой муки 162
Оладьи из соевой муки 162
Ореховый пирог с тофу 163
Ореховый хлеб. 164
Палочки из поджаренного соевого теста
с лепестками розы 164
Пасха на соевом молоке пышная. . . . 165
Песочный торт 166
Печенье золотистое 167
Печенье из протертой сои. 167
Печенье соевое (первый способ) . . . 168
Печенье соевое (второй способ). . . . 168
Печенье соевое (третий способ). . . . 169
Печенье тройное 169
Пирожные ароматные с изюмом 169
Пирожные ореховые. 170
Пирожные с джемом. 170
Пирожные с пряностями 171
Пирожные с фруктовым наполнителем 171
Пудинг абрикосовый. 172
Пудинг из соевой муки с творогом . . . 172
Пудинг с соевыми бобами фруктовый 173
Сладкие плитки с тофу 173
Сладкий хлеб. 174
Сливочный крем. 174
Соя с изюмом (кишмишем) 174

Суфле соевое 175
Творожные котлетки с соевой мукой. 175
Творожный пирог. 176
Торт из тофу с яблоками 177
Флип на соевом молоке фруктовый 177
Фруктовые пирожные 178
Хлеб соевый. 178
Хлеб соевый диабетический 178
Хлеб соевый заправленный 179
Шарлотка на соевом молоке яблочная. . . . 179
Яблочные пирожные. 180
Ягоды с соевым молоком. 180
Ягоды со взбитыми яйцами. 181

Справочное издание

СОЕВАЯ КУЛИНАРИЯ

Автор-составитель *Ревяко Татьяна Ивановна*

Ответственный за выпуск *Т. Г. Ничипорович*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 12.03.99.
Формат 84×108 1/32. Бумага типографская. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 10,08. Доп. тираж 11 000 экз. Заказ 703.

Фирма «Современный литератор».
Лицензия ЛВ № 319 от 03.08.98.
220029, Минск, ул. Красная, 5 — 12.

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32
от 27.08.97. 220013, Минск, ул. Я. Коласа, 35 — 305.

Отпечатано с готовых диапозитивов заказчика
в типографии издательства «Белорусский Дом печати».
220013, Минск, пр. Ф. Скорины, 79.

Качество печати соответствует качеству предоставленных
издательством диапозитивов.

ЛУЧШИЕ КНИГИ ДЛЯ ВСЕХ И ДЛЯ КАЖДОГО

✦ **Любителям крутого детектива** – романы Фридриха Незнанского, Эдуарда Тополя, Владимира Шитова, Виктора Пронина, суперсериалы Андрея Воронина "Комбат", "Слепой", "Му-му", "Атаман", а также классики детективного жанра – А.Кристи и Дж.Х.Чейз.

✦ **Сенсационные документально-художественные произведения** Виктора Суворова; приоткрывающие завесу тайн кремлевских обитателей книги Валентины Красковой и Ларисы Васильевой, а также уникальная серия "Всемирная история в лицах".

✦ **Для увлекающихся таинственным и необъяснимым** – серии "Линия судьбы", "Уроки колдовства", "Энциклопедия загадочного и неведомого", "Энциклопедия тайн и сенсаций", "Великие пророки", "Необъяснимые явления".

✦ **Поклонникам любовного романа** – произведения "королев" жанра: Дж.Макнот, Д.Линдсей, Б.Смолл, Дж.Коллинз, С.Броун, Б.Картленд, Дж.Остен, сестер Бронте, Д.Стил - в сериях "Шарм", "Очарование", "Страсть", "Интрига", "Обольщение", "Рандеву".

✦ **Полные собрания бестселлеров** Стивена Кинга и Сидни Шелдона.

✦ **Почитателям фантастики** – циклы романов Р.Асприна, Р.Джордана, А.Сапковского, Т.Гудкайнда, Г.Кука, К.Сташефа, а также самое полное собрание произведений братьев Стругацких.

✦ **Любителям приключенческого жанра** – "Новая библиотека приключений и фантастики", где читатель встретится с героями произведений А.К. Дойла, А.Дюма, Г.Манна, Г.Сенкевича, Р.Желязны и Р.Шекли.

✦ **Популярнейшие многотомные детские энциклопедии:** "Всё обо всем", "Я познаю мир", "Всё обо всех".

✦ **Уникальные издания** "Современная энциклопедия для девочек", "Современная энциклопедия для мальчиков".

✦ **Лучшие серии для самых маленьких** – "Моя первая библиотека", "Русские народные сказки", "Фигурные книжки-игрушки", а также незаменимые "Азбука" и "Букварь".

✦ **Замечательные книги известных детских авторов:** Э.Успенского, А.Волкова, Н.Носова, Л.Толстого, С.Маршака, К.Чуковского, А.Барто, А.Линдгрен.

✦ **Школьникам и студентам** – книги и серии "Справочник школьника", "Школа классики", "Справочник абитуриента", "333 лучших школьных сочинения", "Все произведения школьной программы в кратком изложении".

✦ Богатый выбор учебников, словарей, справочников по решению задач, пособий для подготовки к экзаменам. А также разнообразная энциклопедическая и прикладная литература на любой вкус.

Все эти и многие другие издания вы можете приобрести по почте, заказав

БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ

По адресу: 107140, Москва, а/я 140. "Книги по почте".

Москвичей и гостей столицы приглашаем посетить московские фирменные магазины издательства "АСТ" по адресам:

Каретный ряд, д.5/10. Тел. 299-6584.
Татарская, д.14. Тел. 959-2095.
Б.Факельный пер., д.3. Тел. 911-2107.
Арбат, д.12. Тел. 291-6101.
Звездный бульвар, д.21. Тел. 974-1805
Луганская, д.7 Тел. 322-2822
2-я Владимирская, д.52. Тел. 306-1898.

ISBN 985-6524-09-1